परमपद बोधिनी.

२६५८

ॐ

परमपद बोधिनी.

—***—

रचनार

नथुराम पितांबरजी रावळ.

मांगरोळ, काठियावाड.

प्रकट करनार.

त्रीभोवनदास कृपाशंकर वैद.

मांगरोळ, काठियावाड.

"मोजा पेठ चलीत आयुष नकी सौ बहार जुवानीना;
झाझा दिन टके नहीं अरथ छे संकल्प जेवा बधा;
विद्युतना चमकार माफक सहू छे भोग संसारना;
ने आलिंगन प्यारी केरूं टकशे रे नहीं दाडा घणा;
माटे आ भयथी भरेल दरियो संसार रूपी सहु;
ते तर्वा तुं लगाडजे मन खरे ब्रह्म परे ताहरुं."

संवत १९४२. शके १८०७.

मूल्य १२ आना.

अर्पण पत्रिका.

ब्रह्मविद्वरिष्ठ ब्रह्मचारी गुरु श्री७ मुकुंदानंदजी महाराज. भवनाथ; जीर्णदुर्ग.

आप योगविद्यानी वृद्धि करवा चाहो छो अने मुमुक्षु जनोने सद्‍बोध आपो छो तेथी एवी बाबतपर लखाएलुं आ मारुं लघु पुस्तक हुं सविनय प्रेम भक्ति पूर्वक आपने अर्पण करुंछुं. ते कृपा करी अंगिकार करशो.

सं. १९४२
पोसवदि ११
मांगरोळथी.

हुंछुं आपनो
हमेशनो आज्ञांकित सेवक.
नथुराम पितांबरजी रावळ

प्रस्तावना.

प्राणी मात्र दुःखनी अत्यंत निवृत्ति अने परमानंदनी प्राप्तिने इच्छे छे, अने तेम करवा सारु तेओ अपार प्रयत्न करतां नजर आवे छे; प्रयत्न कर्या छतां पण यथार्थ सिद्धि थोडानेज थाय छे, अने बाकीनो घणो भाग तो ए सिद्धिना क्षणीक प्रतिबिंबाभासमांज कुटायां जाय छे. पूर्वना शुभ संस्कार, सत्समागम, पुरुष प्रयत्न, ने सद्गुरु दयाथी साधक ए अनुपम सिद्धि मेळवे छे. एवा सिद्ध पुरुषोनुं जन्मवुं सार्थक छे. बाकीना तो पोतानी माताने तथा धरतीने बोजारुप थइ पडी कीट पतंगवत् पोतानुं जीवतर एळे गुमावी देछे, जे देह (मनुष्यावतार)ने माटे देवताओ पण अपेक्षा राखे छे, तेवो देह मळ्या छतां पण जे कल्याणना मार्गमां गमन नहीं करतां पामर थइ विषय भोगमांज रची पची रहे छे ते आत्म हत्यारो गणाय छे. अने तेनुं जन्मवुं, जीववुं ने मरवुं व्यर्थ छे.

आयुष्य प्रति दिवस ओछुं थतुं जाय छे, जगद्भक्षक निर्दय काळ इच्छानुसार प्राणीओनुं भक्षण करतो करतो सर्व स्थळे वीचरे छे, ते

चेतवणी आप्या वगर अचानक आपणने पकडी लेशे, आम होवाथी जीववानो एक क्षणनो पण भरुसो राखवो व्यर्थ छे; माटे सुज्ञने घटारत छेके जलदीथी पोताना आत्मानुं श्रेय करवा प्रयत्न करे.

आ ग्रंथमां जे योगनो विषय छे ते अति गहन छे अने तेमांनी घणी खरी क्रियाओ गुरु मुखे जाण्या वगर यथार्थ आवडे एवी नथी; माटे ते विद्याना जीज्ञासुओए ए विद्या अनुभवी महात्मा योगीने मळी तेमनी कृपा संपादन करी शीखवा प्रयत्न करवो.

धर्मविषे जेओ संशयमां होय तेओए बनी शके तो "राजऋषि" तथा राजयोगनो उपोद्घात वांचवो. ए वांचवाथी घणे दरजे तेमने सत्यासत्य-नुं भान थशे.

आ ग्रंथ रचवामां मने लींबडी निवासी सुज्ञ वैजनाथ मोतिराम भट्ट तथा बीजा जे महात्माओए मदद करी छे, तेमनो हुं पूर्ण आभारी छुं.

आ ग्रंथनां हेंडबील प्रथम में मारा नामथी बहार पाडेल हतां, पण पछीथी छपावी प्रकट करवानुं काम आ संस्थानना चालाक वकील

मेहेरबान त्रीभोवनदास कृपाशंकर वैदे राख्युं छे अने आशा छे के सज्जनो तरफथी तेमने सारो आश्रय मळशे.

मांगरोळ } नथुराम पितांबरजी रावळ
सं. १९४२ पोश वदि ११

अनुक्रमणिका.



२५७८

परमपद बोधिनी.

मंगळाचरण.

परमात्मा, सद्गुरु अने पवित्र महात्माओनां चरणारविंदमां प्रेम भक्ति पूर्वक नमन करी ग्रंथनो आरंभ करुंछुं.

योग.

योग क्रिया अनंत जातनीछे, अने तेना अनंत उद्देशछे, सघळी योग क्रियामां हठ योग अने राज योगनी क्रियाओ मुख्य गणायछे माटे आ ग्रंथमां ए बाबत विस्तारथी लखवामां आव्युं छे. केटलाक कारणथी ए बंने क्रियाओनी समजण आपता पेहेला तेनुं विवेचन प्रथम आपवानुं दुरस्त जणातां आ नीचे ते आप्युं छे.

योगनुं परचुरण व्याख्यान.

आत्मा परमात्मामां चित्तवृत्ति एकाग्र करवी ते योग केहेवाय छे.

संसारीक वासनाओथी भरेली चित्तवृत्तिओ आत्मा परमात्माना स्वरुपमां एकाग्र थती नथी माटे योग करवो.

आ लोक परलोकना सुखनो वैराग राखीने वृत्तिओ रोकवानो जे अभ्यास करेछे, तेनी चित्त वृत्तिओ एकाग्र थाय छे.

योगशास्त्रमां वृत्तिना पांच प्रकार कह्या छे. १ प्रमाण २ विपर्यय ३ विकल्प ४ निद्रा ने ५ स्मृति. प्रमाणना त्रण भेद छे. १ प्रत्यक्ष २ अनुमान ३ आगम. विपर्यय एटले मिथ्याज्ञान, जेम रज्जुमां सर्पनुं ज्ञान थायछे. शब्द ज्ञानथी होय अने अर्थथी शून्य होय ते विकल्प कहेवायछे. जेम राहुनुं माथुं, पुरुषनुं चैतन्य, ससलानां शींगडां वगेरे. समस्त विषयना अवलंबन वगरनी वृत्ति ते निद्रा कहेवायछे. भोगवेला विषयोनुं स्मरण थवुं ए स्मृति छे.

अभ्यास अने वैरागवडे ए पांचे वृत्तिओने रोकवी ते समाधी कहेवायछे. तेना सबीज अने नीर्बीज एवा बे प्रकारछे. इश्वरनी भक्तिथी समा-

धि सिद्ध थायछे. क्लेश, कर्म, कर्मफळ अने वासना ए चारथी रहित पुरुष जे विशेष ते इश्वरछे. नव प्रकारना विक्षेपछे, अने ते विक्षेपना चार अनुसंगीछे. विक्षेपनां नाम व्याधी, सत्कर्मनो साग, संशय, प्रमाद, आळस, वैराग्य, भ्रम, जडता, ने अस्वस्थता. विक्षेपना अनुसंगीनां नाम;- दुःख, चित्तनी चंचळता, अंगकंपन, ने पूरक रेचक श्वास. तेने दूर करवा माटे वैराग्य तथा अभ्यास राखी इश्वरने विषे चित्त एकाग्र करवुं; कोइनुं बूरुं इच्छवुं नहीं इत्यादि. विषयनी निवृत्तिथी, विचारथी अने प्राणायामथी चित्त एकाग्र थायछे अने तेथी परमाणुंथी मांडीने आकाश पर्यंत सर्व वश थायछे. विचारवडे चित्त शूद्ध थतां ते स्थिर थायछे, स्थिर चित्तमां सत्य युक्त प्रज्ञा थायछे, अने ते प्रज्ञाथी सर्वने जुएछे ते सबीज समाधी कहेवायछे, तेने रोकवाथी निर्बीज समाधी थायछे, ते काळमां पुरुष मौन रहेछे. तप, मंत्र, जप, अने इश्वर विषे फळ कामना सागी सर्व समर्पण करवुं ए क्रिया योगछे, क्रिया योगथी समाधीमां चित्त

लागेछे अने क्लेश ओछो थायछे. अविद्या, अहंकार, राग, द्वेष अने आग्रह (अभिनिवेश) ए पांच क्लेश कहेवायछे, अनात्मामां आत्मापणुं मानवुं ए अविद्या कहेवायछे. अने तेथी देह अने घटादि अनित्य पदार्थोने नित्य मानेछे. शरीरादि अपवित्रछे तेने पवित्र मानेछे; दुःखरूप विषयोने सुखरूप मानेछे; अने अर्थने विषे अनर्थ मानेछे; ते अविद्या कहेवायछे. पुरुष अने अंतःकरणनी एकता ते अहंकार कहेवायछे. सुखमां तृष्णा रहे ते राग कहेवायछे. पूर्वे अनुभव करेला दुःखना स्मरणथी विरोध वृत्ति थाय ते द्वेष कहेवायछे. शरीरादि वस्तुनी स्थिरतामां तृष्णा रहे ते आग्रह कहेवायछे. स्थूळ सूक्ष्म क्लेशथी पेदा थएली सुख दुःख अने मोहरूप वृत्तिओनुं ध्यान तजी देवुं. क्लेशजन्य शुभाशुभ कर्मनुं फल आ जन्ममां के जन्मांतरमांछे एवुं जाणनार विवेकीने सर्व दुःखज छे. बुद्धि अने पुरुषनो संयोग ते संसारनो हेतुछे, भोग अने मोक्षनी उत्पादक बुद्धिछे पुरुष तो चैतन्य मात्रछे बुद्धिरूपी दर्पणमां आत्म स्वरूपनुं

प्रतिबिंब पडेछे, विवेक ज्ञानथी अज्ञाननो नाश थायछे, तेज पुरुषनी मुक्तिछे;विवेकज्ञानथी पुरुषने सबीज समाधी पर्यंत सात प्रज्ञा उत्पन थाय छे ते नीचे प्रमाणे.

१ अमे जाणवानुं हतुं ते जाण्युं. २ हवे अमारे कांइ जाणवानुं रह्युं नथी. ३ अमारो क्लेश नाश थयो, हवे अमारे कांइ नाश करवानुं रह्युं नथी.४ अमने विवेक ज्ञान थयुं. ५ अमारी बुद्धि कृतार्थ थइ, बुद्धिनी वृत्ति पोताना कारणमां लय थइ गइ फरी उत्पन्न नहीं थाय. ६ अमारे स्वाधिन समाधी छे, ७ हवे हुं निर्विकार स्वरुप थयो.

साधक योगेश्वरने आरंभमां नीचेनां चार आवरणो नडेछे.

१ लय, निंद्रा अथवा आळसथी वृत्तिनो अटकाव किंवा सुषुप्ति जेवी अवस्था थाय ते.

२ विक्षेप,--अंतरमां कांइ दृश्यमान न थवाथी वृत्तिनुं बाहिर्मुख थवुं ते.

३ कषाय,--अंतर अने बहारना रागादिदोषो.

४ रसास्वाद,--विक्षेप जन्य वृत्तिनो नाश परंतु परमात्मानी अप्राप्ति.

ए चार आवरण अभ्यास अने वैरागथी साधना करनार पुरुषे जीतवां जोइए.

हठयोगनुं विवेचन.

"ह" एटले सूर्य अथवा प्राण अने "ठ" एटले चंद्रमा अथवा अपान ए बंनेने एकत्र करवानी क्रियाने हठयोग कहेछे.

हठयोग विद्याना प्रवर्त्तक श्री आदिनाथ (शीवजी) छे. वळी मत्स्येंद्र, गोरक्ष, जालंधर, भर्तृहरि, गोपीचंद, शाबर, आनंदभैरव, चौरंगी, मीननाथ, विरूपाक्ष, विलेशय, मंथान, भैरव, सिद्धिबुद्ध, कंथडी, कोरंटक, सुरानंद, सिद्धपाद, चर्पटी, कानेरी, पूज्यपाद, नित्यनाथ, निरंजन, कपाली, बिंदुनाथ, काकचंडीश्वर, अल्लाम, प्रभुदेव, घोडा, चोली, टिंटिणी, भानुकी, नारदेव, खंड, तथा कापालिक, इत्यादि. महासिद्ध पुरूषोए ए विद्यानो साधन, लक्षण, भेद तथा फळ सहित अनुभव कर्यो छे.

त्रिविध तापथी पीडायेला लोकोने हठयोग ए शितळतावाळुं आश्रयस्थान छे अने वळी ते सर्वयोगना आधाररूप गणाय छे.

हठविद्या अति गोप्यरीते साध्य करवानी छे. गोप्य राखेली ए विद्या बळवान अने फळदाता थायछे. अने प्रकाश करेली ए विद्या बळहीन अने फळ वगरनी नीवडेछे. शांतचित्तवाळो, निरिच्छ, निष्पापी, विधीयुक्त कर्म करनारो, कामसंकल्प रहित, यम नियम पाळनारो, सर्व संग विवर्जित, विद्वान, जितक्रोध, सत्यधर्म परायण, गुरूनी सेवामां प्रीतिवाळो, सुशिक्षित, ने जोवा तथा सांभळवाना विषयोथी जेनुं मन विरक्त थयेलुंछे एवो पुरूष हठयोग विद्यानो अधिकारीछे. ब्राह्मण, क्षत्री, वैश्य, शुद्र अने स्त्रीनेपण पावन करनार योगछे, पण ते (योग) मोक्षरूपी फळतो फकत विरक्तनेज आपेछे अने एटला माटे विरक्त पुरूषोज योगना खरा अधिकारी गणाय छे.

जे देशनो राजा सदाचरणीने सद्भाववाळो होय, प्रजा पण स्वधर्म परायण होय तेथी योगीने

आहारादिनी हरकत न पडे. वारंवार दुकाळ पडतो नहोय, ने चोर व्याघ्रादिनो उपद्रव नहोय, त्यां हठयोगीए पोताने वास्ते एकांत जग्याए मठ करवो. माणसना समागमथी क्लेश किंवा वात चित थाय अने ते योगाभ्यासमां आवरण करे, माटे विजन स्थळे मठ करवानुं सूचव्युं छे. वळी तेणे पोताना आसनथी चार हाथनी अंदर जळाशय, शिला के अग्नि नहीं राखवां जोईए कारणके तेम होयतो रोगादि थाय ने तेथी अभ्यासमां भंग पडे.

मठ स्वरूप. चारे बाजुए भींत होय, नानुं बारणुं होय, बारी, जाळी तथा बीजां छिद्रो भींतोमां न होय, तेमज उंदरादिकनुं दर न होय, जमीनथी बहु उंचो नीचो तेमज पहोळो पण न होय, (केमके उंचो होयतो चढतां उतरतां मेहेनत पडे ने पोहोळो होयतो घणे छेटे सुधी नजर पडे.) माटी तथा गायनुं छाण मीश्रकरी सारी रीते गार करेल होय, कीडी, मकोडा, मच्छर, डांस, मांकड, चांचड, वगेरे दुःख देनारां जंतु रहित होय, स्वच्छ होय, पुष्प, धुप वगेरेथी सुगंधीत होय,

भींतोपर मुनि, तीर्थ, नदी, वृक्ष, कमळ, पर्वत वगेरे चीत्रेल होय के जेने जोई योगाभ्यासमा उत्साह वधे, वळी संसारमां दृढ उदासीनता रहेवा सारू स्मशान, महाघोर नर्क तथा व्याधीवाळां मनुष्योनां पण भींतोपर चित्र काढेल होवां जोईए. मठनी बहार रमणीय एवी मंडपशाळा, वेदि, कूवो अथवा बीजुं जळाशय, तथा पुष्पावळी के वृक्षावळी होवां जोईए. उपर कहेल लक्षणवाळा मठमां रही हठाभ्यासीए गुरूए बतावेली रीते निरंतर योगाभ्यास करवो. अत्याहार, (फरीथी वेहेली भूख न लागे एम धारी हद करतां वधारे खावुं), प्रयास (बहुमहेनत), प्रजल्प (बहुबोलवुं), नियमग्रह (प्रातःस्नान, फलाहार इत्यादि), जन-संग, चांचल्यता ए छ बावत योगने विनाश करनारी छे.

उत्साह. (विषय युक्त चितने रोकवानो उद्यम) साहस. (आ साध्य करवा योग्य छे ने आ साध्य करवा योग्य नथी एवो विचार करी उतावळे प्रवर्त्तवुं ते), धैर्यता, तत्वज्ञान (विषय मृगजळनी

पेठे असत्य छे अने ब्रह्म सत्य छे एवी समजण) निश्चय. (शास्त्र तथा गुरूना वचनमां विश्वास) अने योगाभ्यासमां विघ्नकर्त्ता माणसोना संगनो परित्याग ए छ बाबतवडे करिने योग जलदीथी सिद्ध थाय छे.

योगनां आठ अंगछे. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान ने समाधी.

यम.

तेना १० प्रकारछे.*

१ अहिंसा. २ सत्य ३ आस्तेय ४ ब्रह्मचर्य ५ क्षमा ६ धृति ७ दया ८ आर्जव ९ मिताहार १० शौच.

१ अहिंसा.

जीव--प्राणी (उद्भीज, स्वेदज, अंडज, ने जरायु एटले वनस्पति परसेवामांथी पेदा थनारां; जु, मांकड, मच्छर, इत्यादि; अने इंडांमांथी पेदा

---

* अहिंसा, सत्य, असत्येय, ब्रह्मचर्य ने अपरिग्रह ए यमना पांच प्रकार पातंजल सूत्र प्रमाणेछे.

थनारां पक्षीओ तथा पेटे चाळनारां जनावरो; तेमज जरायु एटले ओरमांथी पेदा थनारां प्राणीओ पशु तथा मनुष्यो.) पर दया राखवी. अने तेमने न मारवां ते अहिंसाछे.

भाजी पालाथी आ भयंकर पेटनी भूख शमी जायछे. तेमज जेवुं आपणने दुःख थायछे तेवुंज बीजाने थायछे, एम जाणी कोई पण प्राणीने जरापण दुःख देवुं नहीं.

जेओ पोताना स्वरूपने जाणवाने जीज्ञासुछे अने अभ्यंतरना आनंदने पामी परमात्माना शाश्वत पदने विषे जवानी इच्छा राखेछे, तेमणे अवश्य अहिंसक धर्म पाळवो जोइए-

जु, मांकड, चांचड, मच्छर, मकोडा, कीडीओ अने बीजां नानां प्राणीओ जे मनुष्य प्राणीने प्रसंगोपात दुःख देछे अथवा हरकत करेछे तेने पण अहिंसक धर्मने जाणवावाळा ज्ञानीजनो दुःख देता नथी. केवळ अहिंसक कोणछे ते कही शकातुं नथी. आखा जगतमां नीरंतर हिंसकज कार्यो थायछे. वस्तुओनी उत्पत्ति घणुं करीने क्ष-

यने अर्थज थायछे, अथवा बीजी रीते बोलीए तो सृष्टिमां रहेली अने उत्पन्न थायछे ते तमाम वस्तुओ नाश पामेछेः तोपण अहिंसा धर्मनुं रक्षण करवा वाळा कोई पण प्राणीनो अंत आणी तेनुं निमित्त लेवाने इच्छता नथी. अने अज्ञानथी थएली हिंसाओ पोताना स्वरूपनुं ध्यान करीने बाळी नाखेछे.

भुंडडां, धनेडां, येळो ने फूदां आदी जीवो जे धान्यने विषे ततजन्य गरमीथी पेदा थायछे. तेने पण सावधानपणे तेनो जीव सचवाय एवी रीते छाया वाळी जगाए मूकवां घटेछे.

ज्यारे नीचा वर्गनां प्राणीथी पोतानो निर्वाह चाले एवुं जणाय त्यारे अहिंसक पुरूष उंचावर्गनां प्राणीने पोताना रस स्वादने खातर वध करवानी इच्छा करवी नहीं. (आ ठेकाणे विशेष खुलासो करवानी जरूर जणाय छे ते एटला माटे के वांचनारनुं मन भ्रमित न थाय. आगळ कहेवामां आव्युं छके वनस्पति पण प्राणी गणायछे. (अचेतन वस्तुने अंगे उगवुं, वृद्धि पामवुं अने नाश

पामवुं. ए गुणो होता नथी) अने तेनो उद्‌भिज नामना चोथा वर्गना प्राणीमां समावेश करेलोछे. बहुधा बधा प्राणीओ असल स्थितिवाळी किंवा रूपांतर थएली वनस्पति खायछे. माटे उदभिज जेके नीचा वर्गना प्राणी छे, तेथी पोतानो निर्वाह चाली शकेतो स्वेदज अंडज के जरायुज न मारवुं जोईए. आपणे नहीं भूलवुं जोईएके आखी सृष्टी सूक्ष्म जीवोथी भरेली छे, अने तेमांना हजारो सूक्षम जीवो हवा, जळ अने खोराक मारफत आपणा देहमां प्रवेश करेछे, वळी बीजा जीवो पण आपणाथी अजाणतां हालतां चालतां तथा बीजी क्रियाओ करतां नाश पामेछे. लांबो विचार करतां माणस तदन अहिंसक थई शके नहीं. ए स्पष्ट छे. माटे दया अने सावधानी राखी बनी शके तेटलुं अहिंसक रहेवुं. अपार आकाशमां शक्ति अनुसार उडवुं.)

पोतानुं कल्याण इच्छनार पुरूषे निरंतर हेठी दृष्टि राखी चालवुं, ने कोई झीणा जंतु पोतानाथी

न कचराई जाय तेनी पूर्ण चोकसी राखी गमन करवुं.

ज्ञानी पुरूषे रात्रीने विषे भोजन कर्म तथा जळपान न करवुं. रोगादि निमित्ते कदापि एम करवानी जरूर पडेतो ते वखतमां परमात्मानुं चिंतन करवुं. ने भोजन तथा जळपान करवुं.

पोतानो ऊद्धार करवानी इच्छावाळा पुरूषे रात्रीने विषे बहार अटण करवानी टेव न राखवी. घणा जरुरी अने रोगादि प्रसंग बहार जवुं पडेतो हृदयमां वारंवार परमात्मानुं स्मरण करता जवुं. वर्षा ऋतुमां लांबी मुसाफरी न करवी. ने बनी शकेतो पोतानुं नीवासस्थान छोडीने बहार न जवुं. आकस्मीक् अने रोगादि प्रसंगे बहार जवुं पडेतो उपवासादिक तप तथा दान अने जप करवां.

अहिंसा धर्मना मर्मज्ञ मनुष्ये कदापिपण वाहन उपर स्वार थईने न चाल्वुं. सर्वत्र अने सर्वदा पगपाळा चालवुं. वर्षादना पाणीथी पृथ्वीपर घणी जातना झीणा जंतुओ पेदा थाय छे. ए अरसामां हवामां तथा जळने विषे पण घणा सूक्ष्म जीवो

उत्पन्न थाय छे माटे पाणी जाडा लूगडाना गळ-णाथी गळीनेज वापरवुं. अणगळ जळ क्यारेय पण न वापरवुं.

रात्रीने विषे संयमी पुरूषे ध्यान करती वखते जो वगर दीवाथी न चलावाय तोज दीपक करवो. परंतु एम दीवो करवाथी कोई झीणां जंतुनो नाश न थाय तेनी पक्की सुरत राखवी. ने खुल्लो दीवो न राखवो; पण तेनापर ढांकणुं ढांको दीवो रा-खवो के जेथी तेमां फूदां पतंग आदि जीवो पडवा न पामे.

चातुर मासमां वगर जरूरे अथवा जरूर होय तोपण वहु करी धरती न खोदवी, जळना प्रवे-शथी ए समयमां जमीनमां घणां जंतुओ अळशीयां इत्यादिक पेदा थाय छे. माटे तनो नाश न थाय एम निरंतर व्रतधारी पुरूषे चिंतन करी वर्त्तवुं. (त्यागी थएलो पुरूष जेने अहिंसक धर्म पाळवानी अति जरुर छे. तेणेतो उपरनी बाबतोमां जेम बने तेम वधारे सावधान रहेवानुं छे. अने ते सावधानी केटले दरज्जे माणस जात राखी शके तेनो कां-

झक आभास आ विषयमां छूटक छूटक देखाडवामां आव्यो छे. गृहस्थोए पण ए बाबतमां देश, काळ स्थिति वगेरेनो विचार करी बनी शके एटलुं ध्यान आपवानुं छे.)

स्त्री जाते नीचेनां कामोमां सावधानी राखवी जोइए घंटी, खांडणीओ, चुलो, पाणीआरूं, ने मावरणी ए पांच हिंसक स्थान प्रत्येक घरने विषे रहेलां छे. माटे ते प्रत्येक स्थान पूर्ण रीते तपासी चोकसीथी वापरवां, एटले दाणामांथी जीव जंतुओ सावधानपणुं राखी दूर करवां, ने पछी घंटीनुं पड उंचुं करी तेमां कोई जीव होयतो तेने काढी नांखी घंटी मांडवी. खांडणीओ पण तपासी जीवजंतुओने दूर करी वापरवो. बाळवाना पदार्थो छाणां, लाकडां, अने घास आद चोक्खां अने जीव जंतुओ रहित करीने वापरवां. तेमज चूलो पण प्रथम तपास करीनेज सळगाववो.

पाणीआराने अडखे पडखे झाडुं जळ ढोळावा देवुं नहीं. ने ते गोळानुं झमतुं पाणी कोई ठाममां एकठुं थाय एवी युक्ति राखवी ने वाळती वखत

आगळ जोता जवुं ने सावरणीथी वाळता जवुं.

खावाना रांधेला धान्यादि पदार्थो वासी राखवा नहीं तेमज खावा नहीं.

मनुष्यथी उतरती पंक्तिनां प्राणी अन्य प्राणीने मारतां होय, ने मरनार प्राणी जो मारनार प्राणीनो खोराक होय ने शरणांगत न थएल होय तो अहिंसक पुरूषे प्रयत्न करी वच्चे पडवानी जरूर नथी. परंतु पाराधी आदि मनुष्य प्राणी अन्य प्राणीने मारतुं होय ने अहिंसक पुरूषथी जो पाराधीनुं मन मनावी अथवा समजावी जीव उगारी शकातो होयतो तेणे पूर्ण खुशीथी तेनो बचाव करवो.

विरक्त अहिंसक पुरूषे पोतानुं वीर्य पण खरवा देवुं नहीं. सबब जेटली वखत वीर्य खरे छे, तेटली वखत मनुष्यनी घात थाय छे, एम तत्वदर्शी पुरूषोनुं मानवुं छे. शरीरे करीने कोईपण जीवने मारवुं, या दुःख देवुं नहीं. वचने करीने पण कोईना जीवने दुःख पमाडवुं नहीं. ने मने करीने कोईनुं भुंडुं करवाने इच्छवुं नहीं. एज परम अहिंसा छे.

२ सत्य.

सत्यव्रतना पाळनार मनुष्ये कदापि वचने बंधावुं नहीं. अने बंधावुं तो प्रथम पूर्ण विचार करी बनी शके एम होय तो बंधावुं. निष्प्रयोजन भाषण करवानी टेवने सत्यतावाळा मनुष्ये वर्जित करवी. वगर पूछे अने वगर जरूरे अतिशय बोलवुं ए सत्यतावाळा मनुष्यने अनुचित छे.

जे वातनी पोताने खबर नथी, एटले पोते आते दीठी नथी किंवा साचा मनुष्यद्वाराए सांभळी नथी, किंवा अनुभवमां आवी नथी तेवी वात न करवी. जे प्रमाणे बोलवुं, ते प्रमाणे वरतवुं.

कोईनी खुशामत करवानी इच्छा न राखवी.

ज्यां त्यां भटकवानी इच्छा न करवी.

झाझा शिष्यो करवानी अथवा जेने तेने बोध आपवानी किंवा वाद करवानी स्पृहा न राखवी.

काम, क्रोध, लोभ इत्यादि मन, वाणी, अने कर्मना विकारोमां फसावुं नहीं. ए विकारो ज्यारे आपणापर फत्तेह मेळववाना हेतुथी आवे त्यारे

आत्मनिष्ठानुं असंत जोर राखी पवित्र परमात्मानुं चिंतन करी ते विकारोने ईश्वरनी कृपाथी तरीजवा.

कोईने अंग लगतीने गुप्त राखवा जेवी वार्ता पछवी नहीं, ने कोईए गुप्त राखवा सारू जे वात कही होय, ते कदापिपण प्रगट न करवी. ब्रह्म सत्य छे अने जगत मिथ्या छे. ए सत्य बोलवानुं परम रहस्य छे.

३ अस्तेय.

धन जेथी उपार्जन थाय. एवी वस्तुओ तेना धणीनी रजा वगर कदापि न लेवी.

जे चीजनो कोईपण मालीक होय ते चीज तेना धणीनी रजा वगर न वापरवी—

हाथ आवेली वस्तुओनो धणी गोती तेने सोंपवी. धणी हाथ न आवेतो ते वस्तु सरकारमां रजु करवी. शरीरे करीने जेम चोरी थाय छे तेम मने करीने पण चोरी थाय छे. माटे मनमां पण कोईनी वस्तु लेवानो विचार न करवो या घाट न घडवो..

जूगार न रमवो. व्यभिचारी तथा व्यसनी न थवुं. कारणके एवां कार्योमां चित्त लाग्या पछी चोरी करवानुं मन थायछे. विषयोत्तेजक वस्तुओमां अतिशय स्पृहा न राखवी.

४ ब्रह्मचर्य.

कामो-द्दिपन वस्तुओ प्रयत्न करी वापरवी नहीं. तेमज कामोद्दिपन स्थळोमां जवानी के रहेवानी मरजी न करवी; तथा तेवा स्थळोमां निवास न करवो.

अनीति वर्धक शृंगारनां पुस्तको वांचवां किंवा सांभलवां नहीं. स्नेह रूपी चीकाशने लीधे चित्तनो चोटवानो स्वभावछे माटे जे शास्त्रोमां विषयोनुं भले प्रकारे वर्णन कर्युंछे एवां पुस्तको वांचवां के सांभळवां नहीं.

त्यागी जनोए सर्व स्त्रिओ साथेना ने गृहस्थोए स्वकिया सिवायनी स्त्रीओ साथेना आठ प्रकारना मैथुननो त्याग करवो; एटले तेनुं मनमां १ स्मरण न करवुं, ते संबंधी हकीकत २ सांभळवी नहीं, तेनी साथे ३ भाषण न करवुं, तेनुं ४ दर्श-

न न करवुं, तेनी जोडे ५ हसवुं नहीं. ते साथे एकांत ६ वार्त्ता करवी नहीं, तेनो ७ स्पर्श करवो नहीं, ने ते साथे ८ संभोग करवो नहीं. ने ते वासना देहनुं अनित्यपणुं तेने वारंवार थती व्याधी तथा तेना मलीन ने अपवित्र बंधारणनी स्थिति विचारी काढी नांखवी.

स्त्री ए अग्नि अथवा वीषवल्लीछे. तेने जोतांज किंवा तेनुं स्मरण थतांज ते देहने तपावेछे; किंवा विष चडावेछे. ते धर्म, अर्थ, काम ने मोक्षनो नाश करी केवळ नर्कने विषे नांखी जीवात्माने चोराशी लाख योनीमां भ्रमण करावनारछे, माटे संयमी पुरूषे छेडा वर्तमान आदि कठण वर्तमानो पाळी तेमज व्रतादि तप करी देहने क्षीण करी तन अने मनथी ए विकारनी वासना तजवी.

परमपदने पामवानी इच्छावाळा सन्यासीओ रागादि दोषोने परहरी, तथा पिंड ब्रह्मांड आदि प्रकृति जन्य कार्यने विषेथी मोह निवृत्त करी, तेमज शुद्ध ब्रह्मचर्यव्रत राखी सनातन ब्रह्मने विषे प्रवेश करेछे.

देखाडवाने किंवा मान मेळववाने अर्थे नहीं परंतु केवळ पोताना उद्धार सारूज नैष्ठिक ब्रह्मचर्य व्रत राखी निष्काम भक्ति करवी.

पथारीपर बेसी, मनने बाहिर विषयोमांथी काढी स्थिर करीने डाबे पडखे सूवुं, रात्रे अतिशय खोराक भक्षण करवो नहीं,ने बहु वेहेला सूवुं नहीं. सूता पछी एक लांबी उंघ लईनेज उठवुं, ने पथारीमांथी उठ्याबाद बनता सुधी फरीने सूवुंज नहीं उठ्या पछी सूवाथी घणीवार वीर्यपात थवानो तथा स्वप्नां आववानो संभव छे.

योग सिद्ध करवानी इच्छा राखनार पुरुषे सूळी अथवा मोत करतां पण स्त्री जातनी वधारे धास्ती राखवी. अन्य विषारी अने घातक पदार्थो एकजवार मोत करे छे. परंतु स्त्रीजात वारंवार दुःखद एवां जन्म मृत्युने पमाडे छे.

नानां बाळकोने बची लेवानी, तेमना गाल ताणवानी, तेमनी साथ हसवानी अने तेमने वगर जरूरे बोलाववानी चालनो दृढ प्रतिज्ञाथी त्याग करी निरंतर उदासीन रहेवुं.

पुष्टीकर्त्ता खोराक खाधा उपर अथवा रजो, तमो गुणात्मक भक्ष्य अने पेय पदार्थो वापरवा उपर मुद्दल मरजी न करवी. शरीरे पवित्र रहेवुं, पण तेथी इश्के मीजाजी न थवाय तेनी पक्की सुरत राखवी. ब्रह्मज्ञानी अने शांत चित्तवाळा मनुष्यो स्त्री पुरूषने विषे समान दृष्टि राखतां शीखे छे. अने शिला अने देहना गुण सरखा करी स्त्री अने गुफाने एक सरखी नजरे जुए छे.

जे दृढ प्रतिज्ञा करी इंद्रिओने पाकी चोकसीथी नियममां राखवामां फतेह पामशे ने जिन्हाने जीतशे तेज यथार्थ नैष्टिक ब्रह्मचारी थई शकशे.

निरंतर अ सावध ने दीर्घ सूत्री मनुष्य बीन संदेह नाशने पामशे; कारण आ विचीत्र सृष्टीमां तेनी इच्छाओ तेना मनमांज रही जशे. माया-कनक, कांताने रस स्वाद ए त्रण अभ्यासीना चित्तने पण त्वरित गतिथी आकर्षे छे.

मदन पोतानी साथे घणी भूलवणी, मोह, ने युक्तिओ लेतो आवे छे. निशानो अंधकार अने एकांत ए स्त्रीनी साथे मळी मदननी उत्पत्ति

करे छे. योगेश्वरो ! घणाज सावध रहेजो नहींतो ते तमारी कमाणी थोडीवारमां बगाडशे. घणी मेहेनते उछेरेलुं सुंदर वृक्ष ए चपळ गतिवाळुं बळवान जानवर थोडी पळमां खाई जशे.

मन ए बाळकना जेवुं छे, ने विषय ए अग्नि, सर्प के तलवारना जेवा छे. जो मननी मारफत इंद्रिओने विषयनो भोग भोगववा दईए छीए तो आत्मानंदनो नाश थाय छे, ने जो नथी भोगववा देतातो मोह उपजे छे.

सृष्टीकर्त्ता प्रभु मने सर्वत्र ने सर्वदा देखे छे, एम ब्रह्मचारी पुरूषे अवश्य याद राखवुं. ने जेटली वखत शुक्रस्त्राव थाय छे एटली वखत मनुष्य हत्या थाय छे एम चिंतन करी तथा पोतानां व्रतमान प्रतिज्ञाओ के महाव्रत संभारी दृढ रहेवुं.

कहेनारा, लखनारा, ने उपदेश करनारा घणा छे परंतु यथार्थ पाळनारा बहुज थोडा पुरूषो छे. केहेणी प्रमाणे रेहेणी राखवी ए अति दुर्लभ छे.

जे वारंवार पोतानी प्रतिज्ञाओ मोहयुक्त

थईने तोडे छे, ते मनुष्य परम पदने प्राप्त थई शकशे नहीं.

जे ईश्वरनी मायाने धणी थईने भोगवे छे, ते आ अंधकार भवाटवीमां गोथां मारी तेना अंतने पामतो नथी.

आत्मनिष्टानी दृढता राखीने तथा ईश्वरनी साथे प्रेममां बंधाईने जे पुरूष तेनी कफाथी डरशे, तेज ब्रह्मचारी थई शकशे. ललना पोतानी साथे मोहोबतनो वींझणो राखे छे. तेथी ते कामदेव रूपी अग्निने प्रदीप्त करेछे. सुंदर मुख, भरेलां कठण स्तन ने मोटा नितंबने जोई हास्यथी मोह पामीने अंध मनुष्यो स्त्रीरूपी अग्निमां पतंगीआनी माफक पडी पोतानुं मृत्यु पेदा करेछे. एटले आत्माथी विमुख थाय छे. स्त्री ए अंतरद्वारा शत्रु छे तोपण ते मित्रनो वेश धारण करी रसीक मनुष्योनां कलेजां फोली खाय छे. अरे! ए धूर्त स्त्री जात नागणी, सिंहण, वाघण, अग्नि, शूळी, ने विष करतां पण वधारे दुःखद, ने झेरी छे. धर्मने जाणनार ब्रह्मचारी पुरूषे ओरतनी प्रीतिनुं तरत

संछेदन करवुं घटे छे.

ज्यां बाईडीओ बेठी होय त्यां जवानी ब्रह्मचारीए कदापि पण ईच्छा न करवी. ने बेठा होईए त्यां ना पाडतां पण जो ते आवे तो तरत ते स्थळेथी उठी नीकळवुं. ने एकांत स्थळे ज्यां स्त्रीओ नाती धोती होय अगर पोताना शरीरने मर्दन करती होय त्यां पण तेणे जवुं नहीं. ए काल्पनिक अने क्षणीक सुख सनातन कल्याणना मार्गमांथी भ्रष्ट करी पाडी नांखे छे. शांत चित्ते वृषण न दबाय एवी रीते शयन करवुं. मार्गने विषे घणाज आपत्तकाळ सिवाय ब्रह्मचारीए स्त्री साथे चालवुं नहीं. अने जे ओरडामां स्त्रीओ सूती होय त्यां किंवा तेनी पासेना ओरडामां सूवुं नहीं. लोकलाजथी भुंडां कर्म करतां बीवाय छे, परंतु एकांतमां भगवान बीराजता छतां भुंडां कर्म कराय छे एज परम अज्ञानता छे. अने अ विश्वासीपणुं छे. हे प्रभु ! अमारा अ विश्वासी मनने तमारा चरणारविंदमां राखी अमारा अज्ञाननो नाश करो, अने काळ रूप एवीजे स्त्री तेनो

अतिशय अभाव करावो.

मैथुनाशक्त प्राणीओ तरफ नीगाह करवी नहीं. सृष्टिविरूद्धकर्म, हस्तक्रिया, तथा देवयोनीमां संभोगनी वासना राखवी नहीं ए विद्युत शक्तिनी चळने ज्ञानाग्निथी निवृत्त करवी.

ब्रह्मचारीए ए काम रूपी शत्रुने विचाररूपी तरवार पासे वर्तमानरूपी पांजरामां नियमरूपी वेडीओ जडी केद करवो.

घणाज आपत्तकाळ सिवाय जे ओरडामां स्त्रीओ सूती होय त्यां सूवुं नहीं. तेमज तेमनी पासे पोतानी पथारी के खाटलो ढाळी ते पर ब्रह्मचारी पुरूषे सूवुं नहीं. दृढ प्रतिज्ञा करी पुरूषे पापाचरण करवुं नहीं, वारंवार पापकर्म करवाथी पुरूषनी बुद्धि भ्रष्ट थई जाय छे.

ज्यां सुधी जीवने विषे सूक्ष्म वासना छे त्यां सुधी आवागमन आळश्युं नथी ए खचित्त समजवुं. माटे प्रयत्नथी काम वासनानां वीज बाळी नांखवां.

वियर्ने स्खलित थवा न देवुं ने उर्द्धरेता रहेवुं

एज खरुं ब्रह्मचर्य छे.

गृहस्थ पुरूषे पोतानी स्त्रीने ऋतु प्राप्त थया वगर तेनो संग न करवो ए ब्रह्मचर्य गणाय छे.

श्वान वृत्तिवाळा निरंतर कामाग्निमां शेकाता पुरुषोने धिक्कार छे.

५ क्षमा.

ज्ञानी लोकोनुं क्षमा ए भूषण छे. कुवचननुं सहन करवुं एज ज्ञानी लोकोनो परम धर्म छे. जगतना उपहासथी रीस चडावी क्षमानो त्याग करवो नहीं. धर्म जेणे पाळ्यो होय तेनुं रक्षित धर्मज रक्षण करे छे. ने धर्मने छोडया थकी ते मूकेलो धर्मज धर्म मूकनारनो नाश करे छे. क्षमा राखी नीरंतर शांत रहेवा थकीज सत्य सुखनो अनुभव थाय छे.

परम भगवदी मनुष्यो बधां प्राणीओना हृदयमां परमात्मा अन्वयपणे अंतर्यामी थईने रह्या छे एम जाणी कदापि पण क्षमानो त्याग करी विषाद पामता नथी.

अज्ञानी मनुष्योनो उपहास, तेमनां दुष्ट वचन ने तेमणे दीधेलुं दुःख ज्ञानीओ याद लावता नथी. तेम तेमना उपर क्रोध पण करता नथी; क्षमा ए ब्रह्मने विषे रमण करी रहेला साधुओने शोभावनार उत्तम भूषण छे.

६ धृति.

ज्ञानी पुरुषो संकटमां मुंझाईने धीरजनो साग करता नथी वैष्णव लोको संकटमांज सुख माने छे. अहींआंनां तात्काळीक सुखोमां राजी थवुं ए जड मनुष्यनुं काम छे.

निरंतर विकारोनी साथे लडाई करवामां सावधान रहेवुं, ने तेना कजीआथी मुंझाई विकारोमां न फसावुं, एम करवाथी हार अने जीत बंनेमां फायदो छे. जे धर्म युद्धमां खुहारी खमेछे तेज ईश्वरनो व्हालो थई महानपणाने पामेछे.

गमे तेवां दुःखो दुष्टजनो तरफथी पडे, ने टुंकामां अधीभूत, अधीदैव अने अध्यात्म दुःखो आवीने पोतानापर हुमलो करे तोपण शांतीवाळा पुरुषो धीरजनो परित्याग करता नथी.

७ दया.

गरीब प्राणीओउपर तेमनां दुःखो तथा पडती हालत जोई मायाळु लागणी बतावबी ए दया छे.

जो कदापि पोतानी पासे दान देवानी संपत्ति न होय तो पोताना हृदयमां सर्व प्राणीओपर मायाळुं लागणी राखवी, ने ते प्रमाणे वर्त्तन करवुं.

क्रोध ज्यारे बंनेने गरम करी ज्ञानना वृक्षने बाळी नांखे छे. त्यारे दया बंनेने थंडाकरी ज्ञानना वृक्षने वृद्धि पमाडे छे.

पूर्वनां पाप कर्मोथी बंधन पामेलो आत्मा ज्यारे पापथी उत्पन्न थएलां कडवां दुःखनो अनुभव करेछे. त्यारे संयमी पुरूषो आत्मानुं समानपणुं समजी तेने मदद करेछे.

८ आर्जव.

अहंपणाना भावनो त्याग करी गरीबी राखवी एज आर्जव छे.

परमहंस पुरूषो हमेशां ॥ देहोहं ॥ मतिनो

त्याग करीने आत्माने कोई ओळखतुं नथी एम जाणी देहनी स्तुति वा निंदाने गणकारता नथी.

रागादि दोष जेणे जीत्या छे एवा मुनीओ पोते उन्नत छतां पण सर्वने वंदन करेछे; ने हुं मोटोछुं एवुं अभिमान कदापि पण करता नथी.

झीणामां झीणो थवाथीज मोटामां मोटो थवाय छे. ज्ञाननुं सूक्ष्म रहस्य समजीने स्वादादिक विकारने जीत्याछे जेमणे एवा संतो हमेशां नम्रता राखे छे.

दृश्य वस्तुओ साथेथी जेमने प्रीति तूटी गई छे. ने चेतनने विषे जेनां मन लिन थई गयां छे, एवा साधुओ हमेशां मीणना जेवां कोमळ दील राखी परब्रह्मनी साथे जोडाय छे.

मान अने अपमानने विषे जेनी वृत्ति केवळ समानभावने पामी छे एवा यतीओ सर्वदा निर्मान वृत्तिमांज रहेछे.

मेमान तरीके सृष्टिमां रहेला विरागी पुरूषो आपोपुं गर्वने गुमान तेमज मदने मत्सरनो त्याग करी केवळ दीनभाव राखे छे. हृदय,वाणी,ने मन

कोमळ राखवां एज खरो आर्जव कहेवाय छे.

९ मिताहार.

मोज शोखने खातर नहीं, पण केवळ क्षुधाना नाशने अर्थे ईश्वर प्रसादीथी मळेला अन्ननो औषध माफक प्राणने टकावी राखवा सूक्ष्म आहार करवो ए मिताहार छे.

भक्ष्य अने पेय पदार्थो अनियमितपणे खावा पीवाथी रोगनी उत्पत्ति थई शांतिनो भंग थायछे.

जेटलो खोराक सेहेज पाचन थई शके तेटलो खावो. बे भाग अन्नना लेवा, एक भाग पाणीनो लेवो ने एक भाग पवन सारु खाली राखवो. खावाने अमुक ग्रास सांज सवार ठराव्या होय अगर बीजी रीते खावानुं माप बांध्युं होय तो वधारे सारुं.

घऊं, चोखा, जव, साठी, समा, नीवार, दूध, घी, मांखण, सूंठ, परवर, पनस, सुरण, रताळु, मग, तुवेर, शाकर, खांड, वगेरे सात्विक गुणवाळा भक्ष्य पदार्थो छे.

अतिशय खाटा, तुरा, कडवा, तीखा, तमतमा, खारा, तेलवाळा एवा राजसी पदार्थो खावा पीवा नहीं. तेमज लसण, डुंगळी, गाजर, कळथी, वायडुं लीलुं शाक, तल, हींग ने अडद ए योगीने अपथ्यछे. वळी टाढा, वळी गयेला, अने अंतःकरणने दुःख पेदा करनारा तथा तमोगुणी पदार्थो योगीए खावा तथा पीवा नहीं. पेहेलां रांधेलुं होय तेने फरीने उनुं करीने ते पदार्थ, घी रहित पदार्थ, दुषित अन्न, अने जेमां दुर्गंध आवी गई होयते पदार्थ योगीए वर्ज्य करवा.

ध्यानी लोकोए अतिशय मीठुं, मरचुं, छाश, दहीं, तेल, आंबली, सोपारी, तमाकु, गांजो, भांग, माजम, मफर, अफीण, चरस, ने दारू तेमज मांसादि खावुं अगर पीवुं नहीं.

चीकणा, स्नीग्ध, ने अंतःकरणने शांतिमां राखनारा आरोग्यतावर्द्धक पवित्र भक्ष्य अने पेय पदार्थो योगीए नियमितपणे खावापीवा.

१० शौच.

माटी अने जळवडे बहारथी शरीरने पवित्र

राखवुं, अने रागादि दोषोने टाळी हृदयने प-
वित्र राखवुं ए शौच कहेवाय छे.

मन, वचन, ने शरीरे करीने पवित्र रहेवुं.
एटले तेमनाथी उत्पन्न थतां दश पापो न करवां
ए शौच छे.

नियम.

तेना पण दश प्रकार छे--१. तप, २ संतोष.
३ आस्तिक्य, ४ दान, ५ मानसीपुजा, ६ सिद्धांत
वाक्यश्रवण, ७ मति, ८ लज्जा, ९ जप ने १० होम.

१ तप.

मन वचन अने कर्म करीने पाप कर्म न करवुं
ते तप छे.

पांच कर्मेंद्रिओ—हाथ, पग, वाणी, गुदाने लींग,
तथा पांच ज्ञानेंद्रिओ—चक्षु, कान, नाक, जीभने
चामडी. तथा मन ए अग्यार शत्रुने अयोग्य कर्ममां
न प्रवर्तवा देवां ए तपश्चर्या छे.

मुमुक्षुए योग्या योग्यनो निश्चय शतशास्त्र,
कारणशक्ति, अन सत् पुरूषद्वारा करवो.

शरीर, मन अने वाणीने जे दंड आपे छे तेज त्रिदंडी कहेवाय छे. जप, उपवास, व्रत ने नियम ए पण तप कहेवाय छे.

२ संतोष.

साधु पुरूषो देहना तमाम भावनुं तथा तेना गुणनुं तेमज इंद्रिओना विषयोनुं विस्मरण पामी तृष्णाना अंतने पामेछे. परम संतोषीजनो पृथ्वीना पृष्टने पथारी मानी, आकाशने ओढवानुं वस्त्र गणी, तथा अमृतरूपी भजनने उत्तम भक्षण समजी सदैव संतुष्ट रहे छे.

साधु पुरूषो जेनुं मन केवळ वितराग भावने पाम्युं छे, ते पहेरवामां, बोलवामां, ने खावा पीवामां, सादाई राखीनेज आनंद माने छे.

काल आपणुं शुं थशे ए विचार संतोषी पुरूषने आवतो नथी. तेओ जगतने माथे आशरो राखता नथी; अनन्यपणे भगवानने दृढ आश्रय करीने रहे छे. अने आवती काल पोतानी साथे परमकृपाळु ईश्वरनी मरजी अनुसार उचित चीजो लेती आवशे एम माने छे.

विमुख जीवोनुं पण दीनबंधु एवा भगवान भरणपोषण करे छे. तो शुं ते पोताना प्रियमित्रने वीसरी जशे? ना कदि नहिं.

हे जीव! दृढ आश्रय राख, तें जेनो आश्रय साचा दीलथी कर्यो छे, ते तने मदद कर्या वगर रहेशे नहीं.

भक्ष्य अने पेय पदार्थोने विषे, ओढवा पेहेरवानां वस्त्राभुषणोने विषे, स्वारी करवानां पशुओ तथा वाहनो अने यंत्रोने विषे, ने संक्षेपमां तमाम संसारी भोगोने विषे, जेनुं मन संतोष ग्रहण करी समान भावने पाम्युं छे, ने तज्जन्य तृष्णा निवृत्त थई गईछे एज तृप्तिवान पुरुष छे.

" मारूं " एवो अंतःभाव संतोषीने विषे नथी. हुं कर्त्ता एवो भाव करी संसारी वस्तुओनो अतिशय प्यारथी संचयज कर्या करवो, अने तेमांथी योग्य मार्गे कांइपण न वापरवुं, ए लोभीनुं वर्त्तनछे अने तेथी विरूद्ध संतोषीनो पवित्र धर्म छे.

भडभडती भूख ने व्यसनरूपी बंधन संतोषीने अनुचित छे. अतिशय तृष्णा अने भूख ज्यारे

पीडा करे, त्यारे आत्मनिष्टानुं बळ राखी विषयोने असार तथा अनित्य जाणी सावधान थई ईश्वरनुं भजन करवुं, अने तेनी कृपारूपी अमृतनुं पान करवुं.

प्रारब्ध कर्मथी जे प्राप्त थाय तेमांज राजी रहेवुं ए संतोष छे.

३ आस्तिक्य.

परमेश्वरना अस्तित्व विषे दृढ निश्चय, ते आस्तिक्य छे.

उंचा पर्वतोनां शीखरो जेओ वादळांने अडेलां देखाय छे तेओ, तथा उंचां वृक्षो, जाणे परमात्मा तरफ उंची आंगळी करी आपणने तेनुं अस्तित्व जणावतां होय एवुं देखाय छे.

सर्पाकारे दोडती नदीओमांथी नीचाणमां पडता धोधवानो अवाज, ने समुद्रनां मोजांनी गंभीर गर्जना तथा वर्षाऋतुमां थतो गडगडाट, डांडीओ पीटी प्रभुनुं अस्तित्व बहेर मारी गएला कानवाळा नास्तिक जनोने जाहेर करे छे.

विशाळ समुद्र जेमां मच्छ कच्छादि अनेक प-

कारनां जीव जंतुओ निवास करीने रहेलां छे, ने जे समग्र समुद्रनुं घडामां पेदा थएला अगस्त मुनी पान करी गया हता, ने जेणे सृष्टिना कारभारीओने अनेक प्रकारनी रम्य चीजो मंथनने वखते आपेली छे ते, तथा गंभीर आकाश, ने प्रकाशित सूर्य, चंद्र अने ताराना समुहो तेना बनावनारनुं अत्यंत गौरव अने अस्तित्व आपणने जाहेर करेछे.

पक्षीओ जेओ मधुर रागथी पेदा करनारनुं स्तवन करेछे, ने मंदमंद शीतळ पवन जे स्पर्श करीने शरीरने सुख आपे छे, ते आपणने आपणा पेदा करनारनुं भान करावे छे.

भीन्न भीन्न पदार्थोथी भरपूर एवी चमत्कारी सृष्टिमां तमे ज्यां ज्यां नजर करशो, त्यां त्यां तेना पवित्र बनावनारनी अगणीत खूबीओनुं तमे अवलोकन करशो.

आ समग्र सृष्टिनो नियामक परमेश्वर छे एम जाणी श्रवण, मनन, ने नीदध्यासनथी तेनो साक्षात्कार करो.

वेद, पुराण, कुरान, बाइबल ने तौरेत तेमज

सृष्टि तथा महान साधुओ परमेश्वर छे एम जणावे छे; माटे हृदयने विषे परमात्माना अस्तित्वनी दढ ग्रंथी वाळवी अने अविश्वासना डगमगाटने टाळवो ए सत्पुरुषोनुं आवश्यक कर्तव्य छे.

परमात्माना अस्तित्वने नाकबूल करी विषयोमां रची पची रहेनार शठ पूरुषोना मुखपर धूळ पडो. जडवादी नास्तिकनो संग मुमुक्षोए बनता सुधी न करवो.

४ दान.

गरीब माणसने पोताना गजा माफक अन्न वस्त्रादि आपवुं ए दान कहेवाय छे.

तमे तमारा कबजामां जे जे जुओछो, ते तमारूं पोतानुं नथी, एम नक्की समजजो. ए परमात्मानी विचित्र माया छे. एमांथी तमे परोपकारार्थे वावरीने जे आकाशमां भेळी करशो तेज तमारुं पोतानुं छे.

पोते दुःख वेठीने पण अतीथिनुं सन्मान करवुं. सन्मान ए पण एक जातनुं दान छे. आव-

नारनो अनादर न करवो ए ज्ञानीनुं नित्य कर्मछे.

जेवुं आपणने सुख दुःख थायछे तेवुं बीजाने पण थाय छे. एम जाणी कोईने दुःख देवुं नहीं. शरणांगत थएलां प्राणीओपर शक्ति अनुसार कृपा करवी, ने प्रसंगने अनुसरी दान पण देवुं. गरीबने अन्न वस्त्र ने मूर्खने उपदेश देवो ए बे तरेहना दान मुख्य गणाय छे.

९ मानसि पुजा.

मनने मारवा सारु मानसी पूजा अगत्यनीछे. मानसी पुजाना घणा प्रकारछे. देवताओना उपासक देवताओनी मानसी पुजा करेछे, वैष्णवो अंगुष्टना जेवडा चतुर्भुज विष्णु जेना डाबा पडखाने विषे राधीकाजी वीराजी रह्यां छे, हृदयने विषे श्रीवत्सनुं चिन्ह छे; ने कंठने विषे कौस्तुभमणी अने मुक्ताफळोना हारो ने वनमाळा वीराजी रह्यां छे. पीळा रंगनुं पीतांबर पेहेर्युं छे; अने रंगीत अंगवस्त्रे करी जेनी घनश्याम कीशोर अवस्थावाळी मूर्त्ति रम्य थई रही छे. जेना मुकुटने विषे हीरा अने मणी जडेलां छे. कटीने विषे

कंदोरो ने पगने विषे नुपूर ने आंगळीने विषे मुद्रीका ए वीराजी रह्यां छे. एवा नुतन स्वरूपनी जळ, पत्रने पुष्पादिए करीने मानसी पुजा करेछे. जळ, पुष्प, चंदन अने फळादिथी अंतर्गुरुनी काल्पनिक पुजा करवी ते पण मानसी पुजा कहेवाय छे.

६ सिद्धांत वाक्य श्रवण.

देह अने जगत अनित्य अने क्षणभंगुर छे; अने परमात्मा नित्य अने अविनाशी छे. ए अभंग सिद्धांतनो अपरोक्ष बोध अंतःकरणमां कोरी राखवो. ए सिद्धांत श्रवणनुं रहस्य छे. काम, क्रोध ने लोभादि विकारोथी द्वैतपणुं उपजे छे; ते द्वैत उपाधीने चैतन्य अग्निमां बाळी केवळ अद्वैत भावने पामी देह इंद्रिओ ने अंतःकरणना स्वभावने भूली जवा जोइए.

जगतमां अनेक प्रकारनी वाणीछे माटे साधके पोतानी प्रकृतिने स्थितिनो विचार करी पोताने लगती वाणी विचारवी.

आनंदमय परमात्मा पोतानी मायामां पोता-

नो आभास नांखी सर्व भूतोनी उत्पत्ति स्थिति ने लय करे छे. एम शांत चित्तथी अनुभवी विराम पामवुं.

देह, अंतःकरण, इंद्रिओ, देवता तथा विषयोथी जूदो पडी जो जीव आत्मनिष्ठानुं बळ राखे तो ते ब्रह्म भावने पामे छे.

७ मति.

नाना प्रकारना संसारिक सुखमय पदार्थोमां तथा स्वर्गादिक वैभवोमां न लोभावुं ते मति छे.

मननी चंचळताने टाळी, जगतना उपहासने धिरजथी सहन करी कल्पना रहित थई जे बुद्धि ब्रह्म भावने पामी छे तेज मति छे.

८ लज्जा.

असत्य लोक लाजने अर्थे थईने जे पुरूष साधु अने गुरूनी श्रद्धापूर्वक भक्तिनो त्याग करे, ते लज्जा रहित मनुष्य छे, एम जाणवुं.

संतजनो परमात्माना इष्टमित्रो थवा तेनी आज्ञाओ हृदयमां [illegible]रीने ते मुजबज वरते छे.

विकार अने प्रभुतामां लपटाता नथी. एज लज्जावान छे.

परमात्मा सर्वदा सर्वव्यापक छे एम जाणीने जे सर्वे स्थळोमां निर्दोष रहे छे तेज लज्जावान छे.

९ जप.

वहार लटकती वृत्तिओने खेंचीने अंतरमां राखवा सारू जप जरूरी छे.

उपवासादि तपश्चर्या करनारने जप अवश्य जोईए.

जप घणी तरेहना छे. जपथी शरीर समतोलन स्थितिमां आवी मन स्थिर अने शांत थाय छे. मों उपर मायानी उदासी ने हृदयमां ब्रह्मनो प्रकाश थाय छे. ने शुद्ध गुप्तानंद थायछे."ओं" अने "सोहं"नामना जपोने अजपा स्मरण पण कहे छे. देश, धर्म तथा ज्ञान परत्वे जपना घणा प्रकार थएला छे.

योगी अने भक्तजनो बहुधा नीचेना जप करे छे. "ओं," "ओहं," "शीवोहं," "बम,"

"राम," "कोहं," इत्यादि. साधारण मनुष्यो नीचेना जप करे छे. "ओं नमो भगवते वासुदेवाय," "श्री कृष्णंशरणंमम," "ओं नमो गुरूदेवाय गोविंदाय," "ओं नमो नारायणाय," इत्यादि. गणपति तथा हनुमान आदि देवताओना मंत्र ते पण जप छे.

मुसलमान लोको कलमो अगर कुराननी आयातनो जप करे छे.

जप बहीर वृत्तिनो नाश करेछे, ने कामना वाळां मनुष्योने बहुधा इच्छित फळनी प्राप्ति करावे छे.

१० होम.

मन सुद्धां अग्यार इंद्रिओने तेओना विषयथी उपराम करी ब्रह्मने विषे होमवी ते सात्विक होमछे.

राजसी वृत्तिवाळां मनुष्यो पशुओनो तथा फळोनो होम करे छे.

ज्ञानीजनो अंतर्दृष्टि करी विषयनो इंद्रिओने विषे, इंद्रिओनो अंतःकरणने विषे, ने अंतःकरणनो जीवात्माने विषे होम करे छे.



आसन.

योगकळामां नीपुण एवा श्री आदिनाथ (शीवजी) चोर्याशी लाख जातनां आसनो जाणेछे. ए आसनोमांथी चोर्याशी आसन, आसन साध्य करवानी इच्छा राखनार पुरुषना उपयोगार्थे दर्शाव्युं. प्रथम केटलांक उपयोगी आसनो फायदा सहीत दर्शाववा प्रयत्न कर्यो छे.

ऋषि, मुनी ने योगी जे ब्रह्मनुं आराधन करेछे, ते प्रथम आसन साधेछे, कारणके आसनथी देहनी चंचळता एटले रजो, तमो गुण नाश पामेछे.

१ सिद्धासन.

प्रकार--डाबा पगने आडो राखीने तेनी पानी बेसणीमां राखवी, ने जमणा पगनी पानी लींग उपर राखीने बेसवुं; ने दृष्टिने त्रिकुटिमां राखवी.

फायदा--शरीर सीधुं रहेछे. श्वासोच्छ्वास सीधो चालेछे. आ आसने देहने कष्ट दीधा वगर

वधारे मुद्दतसुधी बेसी शकाय छे. वृत्ति स्थिर थाय छे, ने लोही बराबर फरवाथी शरीर निरोगी रहे छे.

२ पद्मासन.

प्रकार--बेसीने जमणा पगनी पानी डाबा साथळना मूळमां राखी एज प्रमाणे डाबा पगनी पानी जमणा साथळना मूळमां राखी जमणा हाथथी जमणा पगनो अंगुठो ने डाबा हाथथी डाबा पगनो अंगुठो पकडवो, ने दृष्टि नासीकाना अग्रभाग उपर ठराववी.

एज प्रमाणे प्रथम डाबा पगनी पानी जमणा साथळना मूळमां राखीने बीजुं एवुंज उपर मुजब आसन थाय छे.

फायदा--पिंडीनी नसो दबावाथी ऊंघ आवती नथी, ने शरीर सीधुं रहेवाथी श्वास सीधो चाले छे: ने ध्यान श्वासना मूळमां जाय छे. वृत्ति स्थिर थाय छे, शरीरमां लोहीनुं फरवुं बराबर थवाथी तनदुरस्ती सारी रहे छे, ने आळस थती नथी.

३ दृढासन.

प्रकार--डावो हाथ कोणीथी वाळी माथा हेठ राखी डावे पडखे सूवुं, ने बंने पगो लांबा करवा ने वृषण न दबाय एवी रीते सूवुं.

फायदा--ऊंघमां स्वप्नां आवतां नथी, वीर्य स्खालित थतुं नथी. पवननी गति योग मार्गमां रहेवाथी रोगनी उत्पत्ति थती नथी.

ध्यानी लोक घणुं करीने एज आसने सूए छे. ए आसने सूतां थाकी जाय तो बेठा थई भजन करे छे, ने वळी एज आसने सूए छे.

४ वीरासन.

प्रकार--डावा पगने ढींचणथी वाळी जांगनी नीचे लई तेनो फणो गुदानी नीचे उत्तर दक्षिण आडो राखवो. ने जमणा पगनी पानी डाबा पगना अंगुठाने अडाडीने गोठण उंचुं राखीने बेसवुं. (जमणा पगने डाबा साथळपर राखीने डाबा पगने जमणा साथळनी नीचे राखीने बेसवुं ते पण वीरासन कहेवाय छे.)

फायदा--शूरवीर लोको--क्षत्रीओ हमेशां सभामां आ आसने बेसे छे. आ आसनमां आंख आंछी मींट मारे छे. पेहेलवान लोकोने एकदम हथियारबंध थवुं आ आसनथी सबळ पडे छे.

५ पवन मुक्तासन.

प्रकार--डाबा पगनी पानी डाबा ढगराने अडाडीने जमणा पगनी पानी जमणा ढगराने अडाडीने बंने ढींचणो बंने खभा आगळ राखीने बेसी जमणा हाथथी डाबा हाथनी कोणी झालवी, ने डाबा हाथथी जमणा हाथनी कोणी झालवी ने बंने गोठण वच्चे राखी बेसवुं.

फायदा--आ आसनथी अपान वायु दूर थाय छे.

६ वामपाद पवन मुक्तासन.

प्रकार--डाबा पगनी पानी डाबा ढगराने अडाडीने ए गोठणनी आसपास अदब भीडवीने जमणो पग आडो राखीने तेनुं तळीउं डाबा पगना फणाने अडाडीने बेसवुं.

७ दक्षिण पाद पवन मुक्तासन.

प्रकार--उपर मुजब जमणा पगनी पानी जमणा ढगराने अडाडी अदब भीडीने वेसवुं.

८ धीरासन.

प्रकार--बंने पग गोठणथी वाळीने. तेना फणा गुदानी नीचे आडा राखीने वेसवुं. (गुदानी नीचे एडीओ राखीने स्थित थाय तो ते कुर्मासन कहेवाय छे. ने एवीज रीते एक पगनी एडी वीजा पगनी एडीपर राखीने वेसवुं ते गोमुखासन पण कहेवाय छे.)

९ दक्षिण पाद धीरासन.

प्रकार--जमणो पग गुदा नीचे राखी डाबो पग ढींचणथी वाळी तेनी पानी ढगराने अडाडी वेसवुं.

१० वाम श्वास गमनासन.

प्रकार--जमणा पगनुं ढींचण जमणा हाथनी काखलीमां राखी ते तरफ भार दईने बेसवुं.

फायदा-एथी डाबी नासीकामां श्वास चालेछे.

११ दक्षिण श्वास गमनासन.

प्रकार--डाबा पगनुं ढींचण डाबा हाथनी काखलीमां राखी ते तरफ भार दईने बेसवुं.

फायदा--एथी जमणी नासीकामांथी श्वास वहे छे.

१२ पश्चिमतान.

प्रकार--बंने पग दंडनी माफक लांबा करीने पछी बंने हाथथी बंने पगना अंगुठा झालवा ने ललाटने ढींचणपर राखवुं ते. एथी सारी रीते सुषुम्णानुं वहन थाय छे.

१३ वातायनासन.

प्रकार--उभा रहीने डाबा पगनी पानी जमणा साथळना मूळमां भरावीने तेज पगनुं ढींचण जमणा पगनी घुंटीए अडाडवुं.

१४ मयुरासन.

प्रकार--बंने हाथ पृथ्वीपर राखी कोणीथी

वाळी नाभिने पडखे भरावी शरीरने मोरनी माफक अधर तोळवुं.

फायदा—जळोदर, बरोल (प्लीह), वात, पित, कफ, तथा आळसनो नाश करे छे; तेमज जठराग्नि प्रदीप्त करे छे.

१५ मत्स्येंद्रासन.

प्रकार--डाबा साथळना मूळमां धरेलो जे जमणो पग तेनी एडीने डाबा हाथथी पकडी पछी जमणा पगना ढींचणपर राखेला डाबा पगना अंगुठाने जमणा हाथथी पकडीने बेसवुं. पग तथा हाथने उलटा बादलवाथी आ आसननो बीजो प्रकार थाय छे.

फायदा--रोगने दूर करे छे, जठराग्नि प्रदिप्त करे छे. कुंडलिनीने जाग्रृत करे छे, निद्राने नियममां आणे छे, तथा ताळवानी उपरथी झरता चंद्रामृतने स्थिर करे छे.

१६ अर्ध पद्मासन.

प्रकार--जमणा पगनी पानी, बेसीने डाबा

साथळना मूळमां राखवी, ने डावा पगनी पानी जमणा साथळना मूळमां भरावीने बेसवुं. तेमज डावा पगनी पानी जमणा साथळना मूळमां भरावीने, ने जमणा पगनी पानी डावा साथळना मूळमां भरावीने बेसवाथी पण ए आसन थई शके छे.

जो एवी रीते बेसीने बंने हाथथी डोकने वांकी वाळीने बेसे तो ते उत्तान कूर्मासन कहेवाय छे.

१७ कुक्कुटासन.

प्रकार--उपर मुजब बेसी बेय हाथ वच्चे घाली-पलोंठी साथे देह उपाडवो ते.

१८ गोरखासन-चन्द्रासन.

प्रकार--वृषणनी नीचे सीवणीना डावा भागमां डावा पगनी एडी राखवी, अने जमणा भागमां जमणा पगनी एडी राखवी, ने बंने हाथनां आंगळां परस्पर मजबूत भरावी बंने पगना पृष्ट भागने मजबूत भीडवो ते.

फायदा--आ आसने सूवाथी कदापि पण वीर्य

स्खलित थतुं नथी तथा घणा रोगो नाश पामे छे.

१९ ऊर्द्धपद्मासन.

प्रकार--प्रथम अर्ध पद्मासननी पेठे बेसी पछी माथुं भोंय साथे भरावी सदरहु पलोंठी उंचे अरध राखवी.

२० अर्ध पादासन.

प्रकार--उभा रहीने डाबा पगनो फणो जमणा पगना ढींचणनी उत्तरनी बाजुए अडाडवो.

२१ पूर्ण पादासन.

प्रकार--बंने पगे उभा रहेवुं.

२२ दक्षिणासन.

प्रकार--जमणा हाथने कोणीथी वाळी माथा नीचे राखी बंने पग लांबा करीने जमणे पडखे सूवुं.

२३ ऊर्द्धासन.

प्रकार--बंने हाथ तथा पग लांबा करी चीतुं सूवुं ते. आने शबासन पण कहे छे.

फायदा--योगाभ्यास करी थाक लागे त्यारे आ आसने स्थित थवाथी शांति थाय छे.

२४ अधवासन.

प्रकार--बंने हाथ तथा पग लांबा करी ऊंधुं सूवुं.

२५ वाम पादासन.

प्रकार--जमणो पग पूर्व तरफ लांबो करी डावे पडखे ऊभा रहेवुं.

२६ दक्षिण पादासन.

प्रकार--डाबो पग पूर्व तरफ लांबो करी जमणे पगे ऊभा रहेवुं.

२७ धनुरासन.

प्रकार--बेसीने बंने पगना अंगुठाने बंने हाथथी पकडवा पछी एक पग लांबो राखवो, ने बीजा पगने कान सुधी खेंचीने लाववो.

२८ वाम पाद शीरस्सासन.

प्रकार-बेशीने डावो पग माथा उपर चडाववो.

२९ दक्षिण पाद शीरस्सासन.

प्रकार--बेशीने जमणो पग माथा उपर चडाववो.

३० द्विपादौ शीरस्सासन.

प्रकार-बेशीने बंने पग माथा उपर चडाववा.

३१ स्थिरासन.

प्रकार--जमणा पगनो फणो डाबा पगनी जांग नीचे राखवो, ने डाबा पगनो फणो जमणा पगनी जांग नीचे राखवो, ने पलोंठी वाळी बेसवुं.

३२ वृक्षासन.

प्रकार--पग लांबा करी उंधे मस्तके रहेवुं.

३३ अर्ध वृक्षासन.

प्रकार--पग ढींचणथी वाळी ऊंधे मस्तके रहेवुं.

३४ चक्रासन.

प्रकार--बे हाथनी आंगळीओथी बे पगनां

आंगळांओ पकडीने गोळाकारे सूवुं.

३५ ताडासन.

प्रकार--बे हाथ ऊंचा करी उभा रहेवुं.

३६ वाम चतुर्थांश पादासन.

प्रकार--डाबा पगनी पींडी दबाय एवी रीते जमणा पगनो नळो भरावी बेसवुं.

३७ दक्षिण चतुर्थांश पादासन.

प्रकार--जमणा पगनी पींडी दबाय एवी रीते डाबा पगनो नळो भरावीने बेसवुं.

फायदा--उपरनां बंने आसन वाळीने बेसवाथी ऊंघ आवती नथी अने आळस तथा अपान वायु दूर थाय छे.

३८ उर्द्ध धनुषासन.

प्रकार--मोढुं आकाश तरफ राखी बंने हाथ तथा पग पृथ्वीने अडाडी कमान जेवो आकार करवो.

३९ वाम सिद्धासन.

प्रकार—डाबा पगनी पानी बेसणीमां भरा-

वीने जमणो पग लांबो करीने बेसवुं.

४० दक्षिण सिद्धासन.

प्रकार—जमणा पगनी पानी बेसणीमां भ-
रावीने डाबो पग लांबो करी बेसवुं.

४१ स्वास्तिकासन.

बंने साथळने पींडीओनी वचमां बंने पगना
फणा राखीने बेसवुं ते.

४२ स्थित विवेकासन.

प्रकार—अदब भीडीने बेसवुं.

४३ अस्थित विवेकासन.

प्रकार—अदब भीडीने उभा रहेवुं.

४४ वाम तर्कासन.

प्रकार—बेसीने डाबा हाथनो पंजो डाबा
काननी उपर मस्तके अडाडीने तेनी तरफ देहने
नमावीने बेसवुं.

४५ दक्षिण तर्कासन.

प्रकार—जमणा हाथनो पंजो जमणा कान-

नी उपर मस्तकने अडाडीने ते तरफ देहने न-
मावीने बेसवुं.

४६ पूर्व तर्कासन.

प्रकार—बंने हाथाना पंजा कपाळने अडा-
डीने ते तरफ देहने नमावीने बेसवुं.

४७ निश्वासासन.

प्रकार—बंने पग पूर्व तरफ लांबा करीने बे-
सवुं ते.

४८ अर्ध कुर्मासन.

प्रकार—बे हाथ कोणीथी लांबा करी मोढुं
आगळ राखी पग ढींचणथी वाळी भोंयने अडीने
लांबा थवुं.

४९ गरुडासन.

प्रकार—उभा रही केडथी देहने पूर्व तरफ
वाळी बे हाथने कोणीथी पश्चिम तरफ मस्तक
आगळथी वाळवा.

५० सिंहासन.

प्रकार—वृष्णनी नीचे सीवणीना जमणा

भागमां डाबा पगनी एडी राखे अने सीवणीना जमणा भागमां डाबा पगनी पानी राखे, ने पींडीनी उपर बंने हाथनां आंगळां उंधा राखी पहोळां करे ने मोडुं फाडी जिव्हा बहार काढी नाकनी अणी देख्या करे ते.

फायदा—मूळबंध सिद्ध थाय छे, ने चित्त स्थिर थाय छे.

५१ वाम त्रिकोणासन.

प्रकार—बेसी डाबा पगनी पानी ढगराने अडाडीने ते ढींचण पर डाबो हाथ राखी ते हाथनो पंजो मस्तकने अडाडवो.

५२ दक्षिण त्रिकोणासन.

प्रकार—बेसी जमणा पगनी पानी ढगराने अडाडी ते ढींचणपर जमणो हाथ राखीने हाथनो पंजो मस्तकने अडाडवो.

५३ पूर्ण त्रिकोणासन.

प्रकार—वाम त्रिकोणासन तथा दक्षिण त्रिकोणासन जोडे करीने बेसवुं.

५४ प्रार्थनासन.

प्रकार—वीरासननी पेठे बेसीने बंने हाथना पंजा जोडवा.

५५ वामपाद त्रिकोणासन.

प्रकार—बेसीने डाबा पगना फणाने ढगराथी आशरे हाथ एकने छेटे लई भोंयने अडाडवो.

५६ दक्षिण पाद त्रिकोणासन.

प्रकार—बेसीने जमणा पगना फणाने ढगराथी आशरे हाथने छेटे राखी भोंये अडाडवो.

५७ पूर्णपाद त्रिकोणासन.

प्रकार—वाम पाद त्रिकोणासन तथा दक्षिण पाद त्रिकोणासन जोडे करीने बेसवुं.

५८ वाम नुजासन.

प्रकार—डाबा हाथने कोणीथी वाळी ते कोणी भोंये अडकाडी ते हाथनो पंजो गाले अडाडी देहनो भार दइने नमवुं.

५९ दक्षिण भुजासन.

प्रकार—जमणा हाथने कोणीथी वाळीने हाथनो पंजो गाले अडाडीने कोणी भोंये अडाडी ते उपर देहनो भार देवो.

६० वाम हस्त भयंकरासन.

प्रकार—डाबा हाथने उंचो राखी पलोंठी वाळीने बेसवुं.

६१ दक्षिणहस्तभयंकरासन,

प्रकार—जमणा हाथने उंचो राखी पलोंठी वाळीने बेसवुं.

६२ वाम अर्ध पद्मासन.

प्रकार—डाबा पगने ढींचणथी वाळी जमणा पग उपर राखवो.

६३ दक्षिण अर्ध पद्मासन.

प्रकार—जमणा पगने ढींचणथी वाळी डाबा पग उपर राखवो.

६४ अंगुष्टासन.

प्रकार—बंने पग ढींचणथी वाळी तेनी पानीओ ढगराने अडाडी बंने फणा उपर देहनो भार दईने बेसवुं.(पगना फणाना आंगळापर भार राखी उभा रहेवुं ते उत्कटासन कहेवाय छे.)

६५ वाम अंगुष्टासन.

प्रकार—उपर मुजब डाबा पगना फणा उपर भार दइने बेसवुं, ने जमणा पगनी पानी जमणा ढगराने अडाडवी.

६६ दक्षिण अंगुष्टासन.

प्रकार—उपर मुजब जमणा पगना फणा उपर भार दइने बेसवुं. ने डाबा पगनी पानी डाबा ढगराने अडाडवी.

६७ जेष्टीकासन.

प्रकार—लाकडीनी पेठे हाथ पगो लांबा करी सूवुं.

६८ वाम अर्ध पादासन.

प्रकार—डाबा पगनी पींडी दबाय एवी रीते जमणा पगना गोठणपर राखी जमणा पगनी पानी जमणा ढगराने अडाडी बेसवुं.

६९ दक्षिण अर्ध पादासन.

प्रकार—डाबा पगनी पानी डाबा ढगराने अडाडीने ते पगना ढींचणपर जमणा पगनी पींडी दबाय एवी रीते राखी बेसवुं.

७० वाम हस्त भुजासन.

प्रकार—बेसीने डाबा खभा पर डावा पगने चडावीने पछी डाबे हाथे बोची पकडवी.

७१ दक्षिण हस्त भुजासन.

प्रकार—बेसीने जमणा खभा उपर जमणा पगने चडावीने जमणा हाथथी बोचीने पकडवी.

७२ हस्त भुजासन.

प्रकार—वाम हस्त भुजासन अने दक्षिण हस्त भुजासन जोडे करवां.

७३ वाम वक्रासन.

प्रकार—जमणा पगने गोठणथी त्रांसो वाळवो, ने डाबा पगने जमणा ढींचणथी वेंत छेटे त्रांसो वाळी तेनो नळो जमणा पगना फणा उपर राखवो.

७४ दक्षिण वक्रासन.

प्रकार—डाबा पगने गोठणथी त्रांसो वाळवो, ने जमणा पगने डाबा ढींचणथी वेंत छेटे त्रांसो वाळी तेनो नळो डाबा पगना फणा उपर राखवो.

७५ वाम जान्हवासन.

प्रकार—डाबा पगनी पानी ढगराना मध्य भागने अडाडी पग आडो राखवो, ने जमणा पगनुं ढींचण डाबा पगना ढींचण उपर राखी सदरहु पगनी पानी ढगराने अडाडीने बेसवुं.

७६ दक्षिण जान्हवासन.

प्रकार—जमणा पगनी पानी ढगराना मध्य

भागने अडाडी पग आडो राखवो, ने डाबा पगनुं ढींचण जमणा पगना ढींचण उपर राखी सदरहु पगनी पानी सदरहु पगना ढगराने अडाडवी.

७७ वाम शाखासन.

प्रकार—डाबा पगनी पानी जमणा साथळना मूळमां राखवी. ने ते पगनो फणो जमणा पगनी पींडीने अडाडी ने बेसवुं.

७८ दक्षिण शाखासन.

प्रकार—जमणा पगनी पानी डाबा साथळना मूळमां राखवी ने ते पगनो फणो डाबा पगनी पींडीने अडाडीने बेसवुं.

७९ त्रिस्थंभासन.

प्रकार—बंने पगोने ढींचणथी वाळी ढगरा अधर राखीने पगनी पानीओ ढगराने अडाडीने बेसवुं.

८० वामपाद अपान गमनासन.

प्रकार—डाबा पगने ढींचणथी वाळीने ते

पगनो फणो जमणा साथळना मूळमां भराववो, ने पानीने पेटमां नाभिने पडखे भरावीने बेसवुं.

८१ दक्षिणपाद अपान गमनासन.

प्रकार—जमणा पगने ढींचणथी वाळी ते पगनो फणो डाबा साथळना मूळमां भरावीने पानीने पेटमां नाभिने पडखे भरावीने बेसवुं.

८२ वामहस्त चतुर कोणासन.

प्रकार—जमणा पगने ढींचणथी वाळी बेसवुं ने पछी डाबा पगनो फणो डाबा हाथनी कोणीमां भरावीने डाबा तथा जमणा हाथनी आंगळीओ परस्पर भराववी.

८३ दक्षिणहस्त चतुर कोणासन.

प्रकार—डाबा पगने ढींचणथी वाळीने बेसवुं ने पछी जमणा पगनो फणो जमणा हाथनी कोणीमां भरावीने जमणा तथा डाबा हाथनी आंगळीओ परस्पर भराववी.

८४ अर्ध तर्कासन.

प्रकार—जमणा पगने ढींचणथी वाळी आ-

डो राखवो. ने डाबा पगने ढींचणथी वाळी उ-
भो राखवो ने बंने फणा अडकाडवा. ने जमणा
हाथनी कोणी जमणा ढींचणने अडाडीने बेसवुं.



प्राणायाम.

जे योगी आसनजीत थयो होय, जेणे इंद्रि-
ओ जीती लीधी होय, अने पथ्य, हीतकारी,
तथा प्रमाण युक्त भोजन करनार होय तेणे गुरुए
उपदेश कर्या प्रमाणे प्राणायामनी क्रिया करवी.
(प्राणने रोकवो ते प्राणायाम कहेवाय छे.)

वायु चलायमान थायतो चित्त चलायमान
थाय, अने वायु स्थिर थाय तो चित पण स्थिर
थाय छे. वायु अने चित्त स्थिर करवा थकी
पुरूष दीर्घजीवी थाय छे. तेमज तेने ईशभाव पण
प्राप्त थाय छे.

देह अने प्राणनो संयोग ते जीवन कहेवाय
छे. अने तेनो वियोग ते मरण कहेवाय छे. माटे
प्राण निरोध करवो ए अति जरूरी छे.

नाडीओमां मेल भरावा थकी पवन सुषुम्णा वाटे चालतो नथी. अने तेथी तुर्यावस्था प्राप्त थती नथी, तुर्यावस्था आव्या वगर मोक्ष शी रीते थाय ?

ज्यारे बधी नाडीओ मेल रहित थई जाय छे, त्यारे योगाभ्यासी प्राणवायुने रोकवामां समर्थ थाय छे.

मेलनी शुद्धि कर्या वगर प्राण रोकी शकातो नथी. अने आळस वीगेरे रजो तमो गुणना भाव नाश पामता नथी. अने परमेश्वरना भजनमां उत्साह तथा साहस आवतां नथी. माटे अभ्यासीए-प्रकाशवाळी सात्विक बुद्धिवडे दररोज यथाशक्ति प्राणायाम करवा. प्राणायाम थकी सुषुम्णामां रहेलो मेल नाश पामे छे.

पद्मासन, वज्रासन, किंवा स्वस्तिकासन करीने नासीकाना जमणा छिद्रने जमणा हाथना अंगुठाथी दबावी चंद्र नाडीवाटे बहारना पवनने सोळ मात्राथी अंदर खेंचवो, ते वखते मूळ बंध राखवो पछी जालंधर बंध करी बंने नासीकाना

छिद्रने रोकी चोसठ मात्रा सुधी पवनने रोकवो, अने त्यार बाद धीमे धीमे बत्रीश मात्रा सुधी सूर्य नाडीथी रेचक करवो, आ वखते नाशीकानुं डाबुं छिद्र जमणा हाथनी अनामिका तथा कनिष्ठिकाथी रोकवुं. कुंभकना अंतमां ने रेचकना आरंभमां उड्डीयान बंध करवो जरूरी छे. त्यारबाद वळी सूर्य नाडीथी पूरक करी पछी कुंभक करी वळी चंद्र नाडीथी रेचक करवो. आम वारंवार करवुं. जे नासीकाएथी पूरक कर्यो होय तेज छिद्रे रेचक थाय त्यारे एक प्राणायाम थयो कहेवाय. रेचक करेला छिद्रथी पूरक करवो, पण पूरक करेला छिद्रथी तरतज रेचक करवो नहीं.

दिवसमां चारवार एटले प्रातःकाळे, बपोरे, सायंकाळे अने मध्य रात्रीए त्रण त्रण घडी सुधी प्राणायाम करवा. दर वखते ८० प्राणायाम करवा. (आ छेवटनी रीत छे आरंभमां यथाशक्ति करवा) अर्धी रात्रे न थई शकेतो दर रोज त्रण वार करवा.

कनिष्ट प्राणायामथी परसेवो आवे छे, मध्यम प्राणायामथी कंप आवे छे, अने उत्तम प्राणाया·

मथी पवन ब्रह्मरंध्रमां लय पामे छे. बेंताळीश विपळ कुंभक रहे ते कनिष्ट प्राणायाम काळ छे. चोराशी विपळ कुंभक रहे ते मध्यम प्राणायाम काळ छे, अने एकसो पचीश विपळ कुंभक रहे ते उत्तम प्राणायाम काळ छे.

सर्व योग साधनमां प्राणायाम मुख्य छे, कारणके ते सिद्ध थयाथी प्रत्याहारादि सिद्ध थाय छे.

प्राणायाम करी रह्या बाद परसेवो आवे, ते परसेवाथी तेलाभ्यंगनी पेठे शरीर चोळवुं, तेम करवा थकी शरीरनी जडता नाश पामे छे.

अभ्यास करनारे प्रथम काळमां दूध, अने घृतयुक्त भोजन करवुं. अभ्यास सिद्ध थया पछी आ नियम पाळवानी जरूर नथी.

पूरक वखते मूळ बंध राखवो, ने पूरक कर्या बाद जालंधर बंध करवो, ने रेचकना आरंभमां उड्डियान बंध करवो. आम बंधयुक्त प्राणायाम करवाथी वधा रोगो नाश पामे छे; अने बंध वगर अयुक्तिथी करवाथकी हेडकी, श्वास, उधरस,

ज्वर तथा आंखनां, काननां अने माथानां दरदो उत्पन्न थाय छे.

पूरक उतावळे करेतो हरकत नहीं, पण रेचक तो धीमे धीमेज करवो, उतावळे करवाथी बळनी हानी थाय छे.

ज्यारे नाडीओना समूह मळ रहित थाय छे, त्यारे अभ्यासीना देहमां कृशता तथा कांति निश्चय आवे छे. वायुने कुंभकमां वधारे वार रोकी राखतां आवडे तो जठराग्निनी प्रदीप्ति, नादनी प्रकटता, तथा आरोग्यता नाडीनी शुद्धिथी थाय छे.

जे पुरूषमां मेद, श्लेष्म ए बे अधिक होय तेणे प्राणायाम अभ्यासनी पेहेलां षड् कर्म साध्य करवां जोइए. (नेती, धोती, वगेरे षट् कर्म हवे पछी कहेवामां आवशे.) वात, पीत ने कफ समान होय, अने मेद श्लेष्म अधिक न होय तेने षट्कर्म करवानी जरूर नथी.

ज्यां सुधी वायु शरीरमां निरोध पामीने रहे, त्यां सुधी अंतःकरण व्यग्र थतुं नथी, अने ज्यां

सुधी दृष्टि भ्रकुटिना मध्य भागमां रहे छे. त्यां सुधी काळनो भय लागतो नथी.

आसन बंधादिक विधियुक्त प्राणायामथी ज्यारे नाडीनो समूह शुद्ध थाय छे. त्यारे वायु इडा पिंगलानी मध्यमां रहेली जे सुषुम्ना नाडी तेना मुखनुं भेदन करी तेमां सूखपूर्वक प्रवेश करे छे.

सुषुम्णानी अंदर ज्यारे वायु प्रवेश करे छे, त्यारे मननी स्थिरता थाय छे. अर्थात ध्येयाकार वृत्ति प्रवाह उत्पन्न थाय छे. एवी स्थितिनेज तुर्यावस्था किंवा मनोन्मनी अवस्था कहे छे.

जे कुंभकना अनुष्टान प्रकारने जाणे छे ते उन्मनी अवस्थानी सिद्धिने अर्थे सूर्यभेदनादिक जे नाना प्रकारना कुंभक ते करे छे. जूदा जूदा प्रकारना कुंभकना अभ्यासथी जूदी जूदी सिद्धि प्राप्त थाय छे

कुंभक भेद.

कुंभक आठ प्रकारना छे १ सूर्य भेदन, २ उज्जायी, ३ सीत्कारी, ४ शीतली, ५ भस्त्रिका,

६ भ्रामरी, ७ मूर्छा ने ८ प्लाविनी.

भस्त्रिका, मूर्छा, ने प्लाविनी सिवायना दरेक कुंभकमां पूरक वखते मूळबंध, पूरकना अंतमां ने कुंभकनी आदिमां जालंधर बंध, ने कुंभकना अंतमां ने रेचकनी आदिमां उड्डियान बंध करवो. जालंधर बंधने बदले जिव्हाबंध करे तो पण चाले.

१ सूर्य भेदन.

सुखासन के वज्रासन करीने बेसवुं. पछी जमणी नासीकाए बहारना पवनने जोरथी उपर खेंचवो, ने पछी तमाम द्वारथी वायुने रोकवो, ने पछी धीमे धीमे डाबी नासीकाथी पवनने छोडवो. आम वारंवार करवुं. आ कुंभक वायुना एंशी प्रकारना दोषने अने कृमिना रोगने हणे छे. तथा मस्तकनी शुद्धि करे छे.

२ उज्जायी.

सिद्धासन वाळी मोढुं बंध करी बंने नासीका वाटे पवन उपर चडाववो. पछी तेनुं रूंधन करवुं, ने पछी यथाशक्ति रोकीने डाबी नासीकाथी

पवनने छोडवो. सलेखम, कफ, वायु अने जालंधर रोगनो नाश करे छे. तेमज तेथी हृदयने कंठना रोगपण नाश पामे छे. ने धातु विकार मटे छे.

३ शीत्कारी.

बहारना पवनने बे होठनी वच्चे जीभ राखीने खेंचवो, पछी कुंभक करवो. (मोढेथी पवन बीलकूल नीकळवा देवो नहीं. कारण ते बळनी हानी करे छे.) पछी नासीकाना बंने छिद्रथी रेचक करवो. पूरकमां ॥ शी ॥ शी ॥ एवो ध्वनि सहजे नीकळे छे. आ कुंभकथी शरीरनी सुंदरता वधे, भूख तरस दुःख दे नहीं, ने आळस तथा निंद्रानो नाश थाय. टुंकामां चेतनता प्राप्त थाय ने उपाधीनुं विदारण थाय.

४ शीतळी.

पक्षीनी नीचली चांचनी पेठे पोतानी जीभने होठथी बहार काढी मोढावाटे बहारना पवनने उपर खेंचे, ने आखुं शरीर पवनथी भरे, ने पछी कुंभक करी पवननुं रूंधन करे. वखत पूरो थये

नाशीका वाटे धीमे धीमे पवन छोडे. आ कुंभक साधवाथी गुल्म, प्लीह, ज्वर तथा पीत्त विकार इत्यादि मटे छे, भूख अने तरस धीमे धीमे निवृत्त थाय छे अने सर्पादिना झेरनी पण असर थती नथी त्रण वर्ष साधवाथी सर्पनी कांचळीनी पेठे देह जूदो दर्शाय छे.

५ भस्त्रिका.

अर्ध पद्मासन करीने एक हाथ जांग उपर राखी मूळबंध करी डोक तथा पेटने समान राखी मोढुं बंध करीने नासीकाना डाबा छिद्र वाटे पवनने बहार काढवो (ते वखत बीजुं छिद्र जमणा हाथना अंगुठाथी दबावी राखवुं.) ने पछी तेज छिद्र वाटे पवन लेवो. एम वारंवार पूरक रेचक करी घर्पण करवुं. पछी छेवट पूरक करी कुंभक करवो. ने त्यारबाद बीजा छीद्रथी पाछुं यथा शक्ति तरता तरत पूरक रेचक करी घर्पण करवुं. थाक लागे त्यारे पाछो कुंभक करवो, ने पछी बंने छिद्रोथी साथे घर्षण करवुं ने श्रम थये कुंभक करवो.

कफ, पीत अने वायुनो नाश थाय, ने नागणी अथवा कुंडलीनी जे बहुज झीणी साडात्रण आंटा लईने नाभीनी आसपास वींटाई रहेली छे तेने जागृत करे छे. ते कोईपण उपचारे जागती नथी, ने तेने जगाड्या वगर कोई योगेश्वर पिंड ब्रह्मांडनी एकता करी शकतो नथी, साधक योगेश्वर कुंभक करी पवनने झपाटे तेने जगाडे छे. ब्रह्मनाडीना छिद्रमां पवन रोकावाथी नाभी आगळ पवन जाय छे; ने नागणी जे शक्ति रूप छे तेने जगाडे छे सदरहु नागणीने सुषुम्णा वाटे अपान साथे योगेश्वरो ब्रह्मरंध्रमां लई जाय छे.

६ भ्रामरी.

भमरीनी धुनना जेवो शब्द लईने गळा वाटे पवनने अंदर खेंचवो ने पछी धीमे धीमे रेचक करवो. आम वारंवार पूरक रेचक करवा वच्चे कुंभक करवो नहीं, छेवट कुंभक करवो. आ कुंभक साध्य कर्याथी चित्तनी चंचळतानो नाश थाय छे. अने अंतःकरणमां घणी आनंद लीला थाय छे.

मूर्छा.

प्रथम पूरक करीने तेना अंतमां जालंधर बंध लगाववो ने हाथना बंने अंगुठाथी बंने कान, बंने तर्जनीथी बंने आंखो, बंने मध्यमाथी नाक ने बाकीनी आंगळीओथी मोढुं बंध करी जोरथी कुंभक करवो. ने पछी शनैः शनैः रेचक करवो. आ कुंभक मनने मूर्छा पमाडे छे. माटेज तेनुं मूर्छा एवुं नाम पाडेलुं छे.

८ प्लाविनी.

पद्मासन वाळी छाती बहार काढी माथा तरफ बंने हाथ लांबा करी तेना अंगुठाना आंकडा परस्पर मजबूत भीडी जळ उपर स्थीर थवुं. आवी रीते जेनुं उदर चारे तरफ वायुथी भरेलुं छे. एवो योगी सुखेथी अगाध जलमां कमळना पत्रनी पेठे गमन करे छे. आ कुंभक ठंडक उपजावनारो छे.

प्राणायाम संबंधी विशेष विवेचन.

प्राणने रोकवो ते प्राणायाम कहेवाय छे.

घडामां पाणी भरी राखे तेनी पेठे पवनने पेटमां पूरी राखवो ते कुंभक कहेवाय छे कुंभकना बे प्रकार छे, सहित ने केवळ. सुषुम्णानुं मुख भेदन थया बाद तेमां प्राणनो घडा जेवो अवाज थाय त्यारे जाणवुं जे केवळ कुंभक सिद्ध थयो. आरंभमां सहित केवळ कुंभक दश करवा, पछी वीश करवा, एम एशी सुधी करवा. पछी रेचक पूरक कर्या वगर एनी मेळे पवन रोकवो होय त्यारे रोकाई जाय ए केवळ कुंभकनी परिपक्वावस्था छे.

सूर्य भेदन तथा उज्जायी ए बे कुंभक उष्ण छे माटे टाढी ऋतुमां वधारे उपयोगी छे.

सीत्कारी अने शीतळी ए बे कुंभक थंडा छे माटे उष्ण ऋतुमां फायदा कारक छे. ने भास्त्रिका कुंभक समान छे माटे शीत तथा उष्ण बंने ऋतुमां फायदो करनार छे.

सूर्य भेदन वायु रोगनो नाश करे छे, उज्जायी श्लेष्म रोगने हरे छे अने सीत्कारी तथा शीतळी पीत रोगने मटाडे छे. भस्त्रिका कुंभक त्रीदोषनो नाश करी प्राणवायुने सुषुम्णामां लई

जाय छे. भस्त्रिका कुंभकथी ब्रह्मग्रंथी रूद्रग्रंथी तथा विष्णुग्रंथी पण भेदाय छे.

गाम, शेहेर, वन ने डुंगर वगेरेनो आधार जेम पृथ्वी छे तेम बधा योग तंत्रोनो आधार कुंडलीनी छे. गुरू दयाथी ज्यारे ए कुंडलीनी जागृत थाय छे. त्यारे षट् चक्रनो भेद थाय छे तेमज उपर जणावेली त्रण ग्रंथीनुं पण भेदन थाय छे.

उपर जणावेला कुंभक सिद्ध थवाथी दश प्रकारना अनहद संभळाय छे.

१ भ्रमर गुंझार २ शंखधुनी, ३ मृदंगध्वनि, ४ ताळध्वनि ५ घंटानाद ६ वेणानाद. ७ भेरीनाद ८ दुंदभीनाद ९ समुद्रगर्जन. ने १० मेघघोष.

प्राणायामने सहाय करनारी बीजी योग क्रियाओ.

प्राणायामनी मुख्य क्रिया तथा आठ प्रकारना कुंभक विषे उपर विस्तारथी लखवामां आव्युं छेः हवे ए क्रियाओने मदद करनारी बीजी केटलीक योग क्रियाओ छे. ते नीचे बतावबामां आवे छे.

ए क्रियाओना आपणे बे मुख्य भाग पाडीए. १ परचुरण योग क्रियाओ, ने २ मुद्राओ.

१ परचुरण योग क्रियाओ.

परचुरण योग क्रियाओनां नाम. १ नेती, २ ब्रह्मदातण, ३ धोती, ४ वस्ती, ५ नोळी, ६ त्राटक, ७ कपाळभाती, ने ८ गजकरणी.

१ नेती

सूतरनो गांठा वगरनो ने चीकणो होय एवो तांतणो लईने तेने बे त्रण वेंतनी लंबाईनो राखी दशवडो के पंदरवडो करवो. ने पछी तेने बेवड करवो ने सारी रीते वळ दइ द्रढ करवो. आना बंने छेडा उंदर पुंछा राखवा. ने तैयार थयेला ते दोराने मीण चडावी सुंवाळो करवो. पछी नाकमां नांखी तेने मोढा वाटे बहार काढवो. पछी मांहेथी बहार काढेला, तथा प्रथमथी बहार रहेला छेडाने पकडी ए बंने छेडाने धीमे धीमे हलाववा. ए क्रियाने नेती कहे छे कपाळनो तथा नाकनो मेल ए क्रियाथी दूर थाय छे अने सूक्ष्म

पदार्थ देखवामां आवे. एवी दीव्य दृष्टि प्राप्त थाय छे.

२ ब्रह्म दातण.

वडवाईनुं आशरे गज १ नुं हाथना अंगुठा जेवुं जाडुं ने सीधुं दातण लेवुं ने तेनी उपरनी छाल काढी नांखवी, पछी तेनो सारो ने खरे नहीं एवो कुचो एक आंगळ जेटली लंबाईनो आगळना भागमां दांते चावीने करवो. कुचो तैयार थये तेने खंखेरी धोइ दुरस्त करवो. पछीथी सदरहु दातणनो कुचो सीधा बेशी डोक आगळ काढी गळाद्वारे पेटमां काढ नांख करवो. प्रथम का कडानी डाबी बाजुथी दातण नांखवानुं शरुं करवुं. ए अभ्यास आशरे एकमास कर्या थकी साधित थाय छे. प्रथम उलटीना जेवुं थाय छे, पण पछी एम थतुं नथी. एम कर्या थकी छातीमां जे कफ पितादि होय छे, ते पाणी नी साथे बहार नीकळे छे. आ प्रयोगना अभ्यासीए आरंभमां खांड, दहीं, छाश, आदि शरद वस्तुओ खावाथी परहेजगार रहेवुं. ऊंध

बहु आववानुं ने स्वप्नावस्था थवानुं कारण शरीरनी मांहेलो कफ तथा तमोगुण छे. अनाजनो घणो भाग मेलरूपे गुदाद्वारे बहार जाय छे; ने केटलोक भाग लोही रूपे थाय छे; ते शरीरनुं पोषण करे छे. एम क्रिया थतां केटलोक भाग कफ तथा पितरूपे चीकाशदार थई शरीरमां रहे छे. लोही शरीरनी नसोमां मळी वहेवा लागे छे, ने शरीरने पुष्ट राखे छे; ने मळ मूळद्वाराए बहार नीकळे छे. एम भक्ष्य अने पेय पदार्थोनुं क्रय विक्रय थतां केटलोक भाग अपान अने प्राणनी साथे घुंचाई कफ तथा पित वगेरे रूपे आ स्थूळ देहमां भराई रहे छे. घणो मेल एकठो थवाथी शरीरमां रोगनी उत्पत्ति थाय छे. योगेश्वरो आ वातने जाणे छे माटे दररोज तेओ शरीरना यंत्रने मळ अने पवनने दूर करी साफ राखे छे. वळी आगळ दर्शाव्या प्रमाणे पवन तथा कफ शरीरमां एकठां थवाथी ऊंघ वधारे आवे छे. आळस आवे छे, अने अंतर्दृष्टि करतां अटकाव थाय छे, ने भजननो तार तोडे छे. माटे इंद्रिओनो निग्रह

करवानी इच्छा राखनार मुमुक्षु योगींद्रोए मेल अने पवनने युक्ति वडे दूर करवां जोइए. मेल अने पवन थोडां उत्पन्न थाय माटे कोई सूक्ष्म आहार करे छे, कोई अठवाडीए ने पखवाडीए रेच ले छे, कोई दररोज खोंखारा करी कफने दूर करे छे, कोई घणी सफाईथी दातण करी घणा कोगळा करे छे. सूतरना लगभग हाथना अंगुठा जेवा जाडा छवड दोरडाने मीण पाई तेना आगळना भागमां कुचो राखी ते उपरनी रीतेज दातणनी जगाए कफ पीत वगेरे काढवामां वपराय छे.

३ धोती.

आशरे पंदर हाथ लंबाईनो जगन्नाथीनो चार आंगळ पोहोळो कडको लईने तेने बे चार वार जरा ऊना पाणीथी धोईने साफ अने नरम पटी रूपे बनाववो. पछी आगळ कहेवामां आव्युं ते रीते गळाना काकडानी सुंवाळप दूर करवी तथा मरीनो उकाळो थोडा रोज पीवो, के जेथी उलटी

न थाय. पछी ए लूगडानो एक छेडो हाथमां राखी बाकीनो भाग गळाद्वाराए ढोर जेम लूगडुं चावे छे तेम चावी पेटमां उतारी जावो, ने पेटने खूब हलाववुं ते वखत बहारनो छेडो दांत ने होठथी पकडवो, ने हाथवती किंवा नोळी क्रियाथी नळ खूब वलोववा, ने त्यार बाद ते झालेले छेडेथी ते धोतीने पाछी खेंची काढवी, ने तेमां वळगेलो कफ पाणीमां धोई नांखवो, पाछी वळी ते धोती गळी जवी, नें वळी सदरहु धोती बहार काढी कफ धोवो. एम चार पांच वार करवाथी पेटमांनो कफ तथा पीत दूर थशे. आ अने उपरनो ए बंने प्रयोग नदी अगर वावमां बोहोळा पाणीने कांठे अने एकांतमां थई शके छे. आ प्रयोग साधनारने शरद चीजो अवगुणकारी छे. आ अभ्यास शरु करतां प्रथम एक हाथ धोती गळवी, पछी बे हाथ, एम शनैः शनैः अभ्यास वधारवो.

धोतीने किंवा जगन्नाथीना त्रण चार हाथनी लंबाईना पातळा रुमालने गळीने गुदावाटे पण काढवामां आवे छे, तेथी पण मेल सारी रीते

दूर थाय छे. ए क्रियानुं नाम गणेशक्रिया छे.

४ बस्ती.

नाभिसमान जळमां प्रवेश करीने छ आंगळ लांबो अने टचली आंगळी जाय एवा छिद्रवाळो वांसनो कडको लईने गुदामां घालवो, ते चार आंगळ अंदर घालवो ने बे आंगळ बहार राखवो, पछी उत्कटासन करी (पगना फणापर उभा रही) आधार चक्रने संकोची जळने अंदर खेंचवुं, पछी नळने आडा अवळा फेरवी पेट हलावी म़दरहु जळने काढी नांखवुं. धोती अने बस्ती जम्या पेहेलां करवां अने पछी तरत जमवुं. गुल्म, प्लीह, जळोदर, विगेरे वात, पीत अने कफथी थएला सघळा रोगो आ क्रियाथी दूर थाय छे.

५ नोळी.

बंने खभाथी शरीरने नमावी उतावळथी जळनी घुमरीनी पेठे पेटने डाबा जमणा भागथी हलाववुं. ते नोळी क्रिया कहेवाय छे. ते जठराग्निनुं प्रदीपन अने वातादिक रोगोनुं निवारण करे छे.

६ त्राटक.

एकाग्र चित्तथी दृष्टिने निश्चल करी सूक्ष्म लक्ष्य एवो जे कोईपण पदार्थ तेना तरफ आंखमां पाणी आवे सां सुधी जोई राखवुं, ने पछी आंखो बंध करी देवी, ते त्राटक कर्म कहेवाय छे. ते आंखो ना रोगोने दूर करे छे, तेमज आळस, निद्रा, तंद्रा, तथा चित्तनी क्रोधादिक वृत्तिनो पण नाश करे छे.

*७ कपाळभाती.

लुहारनी धमणनी पेठे उतावळथी रेचक पूरक करे तेने कपाळभाती कहे छे. आ क्रियाथी कफनो नाश थाय छे, तथा सुषुम्णा वेहेवा लागे छे.

८ गजकरणी.

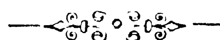
अपान वायुने कंठनाळमां चढावीने पेटमां

---

*नेती, धोती, बस्ती, नोली, त्राटक अने कपाळभाती, ए हठयोगनां षड्कर्म छे, अने जेने वात, पीत अने कफनो मल वधारे होय, तेणे प्राणायामनी सिद्धिने अर्थे ते अवश्य साधवां जोइए.

रहेलां अन्न जळादिकने काढी नांखवां ते. आम करवा थकी नाडीओनो समूह वशीभूत थाय छे. आ क्रियाने योगी लोको गजकरणी कहे छे.

आ क्रिया सिद्ध करवानी विधि आ प्रमाणे छे; प्रथम पांच शेर छ शेर नवशेकुं पाणी पीवुं. ते वखत उभडक बेसवुं. त्यार बाद स्वस्थ बेसीने नोळी करवी. पछी वळी उभडक वेसी मध्यमा आंगळी गळानी काकडीने अडाडवी एटले मेल सहीतनुं पाणी एकदम नीकळशे: अभ्यास सिद्ध थया बाद आंगळी अडाडवानी जरुर पडशे नहीं. फकत अपानवायु चडाव्याथीज पाणी बहार नीकळशे.



दश मुद्राओ.

सुषुम्णा नाडी शून्यरुप छे, अने ब्रह्मरंध्रमां प्रवेश करवानो ते मोटो मार्ग छे. वळी कुंडलीना बोधथी षट् चक्र भेदाय छे, एटला माटे मेहेनतथी महामुद्रादिकनो अभ्यास करवो के जेथी सुषुम्णानुं मुख एटले अग्रभाग रोकीने कुंडली सूती छे तेने जगाडाय.

मुद्राओ दश छे १ महामुद्रा, २ महाबंध, ३ महावेध, ४ खेचरी, ५ उड्डियान, ६ मूळबंध, ७ जालंधर बंध, ८ विपरित करणी, ९ वज्रोली, १० शक्तिचालन.

१ महामुद्रा.

डाबा पगनी पानीथी गुदा अने शिश्नोंद्रि वच्चेनो भाग जे योनी स्थान, तेने रोकीने, जमणो पग, तेनी पानी जमीनने अडी रहे एवी रीते लांबो करवो, अने तेनी आंगळीओ ऊंची राखी, ते पगना अंगुठाने जमणा हाथना अंगुठा तथा तर्जनी आंगळीथी पकडी राखवो. पछी कंठमां जालंधर बंध करीने वायुने उपर सुषुम्णामां धारण करवो, आम करवाथी मूळबंध पण थाय छे. योनीस्थान (सीवणी) ने दवाववाथी अने जीभने बंधन करवाथी कुंडली शक्ति सर्पाकार तजी पांसरी थई जाय छे, अने सुषुम्णामां प्राणनो प्रवेश थाय छे. आम थवाथी इडा पींगळाने प्राणनो वियोग थाय छे, अने

तेथी कुंडली शक्तिनी मरणावस्था थाय छे. पूरेला वायुने धीमे धीमे रेचक करी बहार काढवो. उतावळे रेचक करवाथी बलनी हानी थाय छे. आ महामुद्राना बे प्रकार छे ते नीचे प्रमाणे.

प्रकार १ लो. प्रथम चंद्रांग जो डाबी नासीका तेमां अभ्यास करीने पछी सूर्यांग जे जमणी नासीका तेमां अभ्यास करे, ने ते बंने भागना सरखा कुंभक थाय त्यारे महामुद्रानो अभ्यास मूकी देवो. डाबा पगनी पानीने योनिस्थानमां लगावी जमणो पग लांबो करी तेना अंगुठाने तर्जनी आंगळी तथा अंगुठाथी पकडीने अभ्यास करे तेने चंद्रांग अभ्यास कहे छे.

आ अभ्यासमां पूरेलो पवन डाबा भागमां स्थिर रहे छे. जमणा पगने समेटी तेनी पानी सीवणीमां लगावी डाबो पग लांबो करी तेना अंगुठाने तर्जनी तथा अंगुठाथी पकडीने अभ्यास करे तेने सूर्यांग अभ्यास कहे छे. आ अभ्यासमां पूरेलो वायु जमणा भागमां स्थिर रहे छे. महामुद्रा साधवाथी थता फायदा—महामुद्राना अभ्यासीने

पथ्यापथ्यनो विचार नथी, माटे संपूर्ण रस कडवा खाटा आदि भोजन करे तोपण ते पची जाय; सूकुं, वासी तथा दुर्जर भोजन कर्युं होय तोपण सहज पची जाय. महामुद्रा साध्य करवाथी क्षयरोग, कोढ, गुदावर्त्त, गुल्मरोग, अजीर्ण, ज्वर, प्रमेह ने उदर रोग नाश थाय छे. महा क्लेश जे अविद्यादि, ने तेना धर्म जे शोक मोहादि, ते आ मुद्राथी नाश पामे छे माटेज आ मुद्राने महामुद्रा कहे छे.

२. महाबंध मुद्रा.

डाबा पगनी पानी योनिस्थानमां लगावीने जमणो पग डाबा पगनी पींडीपर राखवो, ने त्यारबाद पूरक करी पवनने पूरवो, ने डाढी छाती सरसी राखी जालंधर बंध करी कुंभक करवो. योनि दबाव्याथी मूळबंध थायछे ने डाढी छाती सरसी राखवाथी जालंधर बंध थायछे. मूळबंध अने जालंधर बंध साथे थवाथी मन, मध्यनाडी सुषुम्णा मां प्रवेश करेछे. यथाशक्ति कुंभक करीने पछी मंद मंद रीते रेचक करी वायु काढवो. चंद्रांग अने सूर्यांगमां कुंभकनी संख्या समान थाय त्यां सुधी

आ अभ्यास चालु राखवो. केटलाक आचार्य कहेछे के, जालंधर बंधमां कंठनो बंधछे ते अनुपयोगीछे, एटले डाढीने छाती सरसी राखवानी जरुर नथी पण आगला दांतनी उपर ताळवानी नीचे जीभ राखवानो बंध प्रशस्तछे. आ जीव्हा बंधथी सुषुम्णा सिवाय बोंतेर हजार नाडीनी (तेना पवननी) उर्द्ध गति रोकायछे. आ मुद्राथी इडा, पींगला अने सुषुम्णा जे त्रिवेणी तेनो संगम थाय छे, अने मन केदार जे भ्रकुटी तेने विषे रहेछे.

रुप, लावण्य, कांति इत्यादि शोभायुक्त युवावस्थावाळी स्त्री जेम धणी वगर निष्फळ छे तेमज महामुद्रा अने महाबंध मुद्रा पण महावेध मुद्रा वगर व्यर्थ छे.

३. महावेध मुद्रा.

एकाग्र बुद्धिवाळा योगीए नासीकाना बंने छिद्रथी पुरक करी त्यारबाद वायुनी उपर नीचेनी गतिने जालंधर बंधथी रोकवी, पछी बंने हाथनी हथेलीओ जमीनने अडाडीने तेथी शरीरने लगीर उंचुं नीचुं हलाववुं, ने पगनी पानीथी सी-

वणीने दबाववी. आम करवाथी पवन इडा पींगळानो त्याग करी सुषुम्णामां दाखल थाय छे, चंद्र, सूर्य अने अग्निने विषे रहेली इडा, पींगळा ने सुषुम्णा नाडी तेनो संबंध थवाथी मोक्ष प्राप्त थायछे, इडा, पींगळामां प्राणनो संचार बंध पडे एटले योगीए शनैः शनैः रेचक करवो. आ महावेध मुद्रानो अभ्यास करवाथकी अणीमादिक सिद्धि उत्पन्न थाय छे. वळी शरीरमां घडपण आव्याथी चामडीनी करचली वळी होय ते तथा पळी तथा धुजारो पण मटे छे.

दिवसना आठ पहोरछे. ते प्रत्येक पहोरमां उपरनी त्रणे मुद्राना आठ आठ कुंभक उपर दर्शावेली रीते करवा. पुण्यना समुहने वधारनारी ने पापनो वज्रनी पेठे नाश करनारी आ मुद्राछे.

४ खेचरी मुद्रा.

कपाळनी अंदरना छिद्रमां जिव्हा प्रवेश करे अने दृष्टि भ्रकुटीना मध्यमां रहे ते खेचरी मुद्रा कहेवाय छे.

खेचरीनी त्रण क्रिया अनुक्रमे करवी पडेछे. छेदन, चालन अने दोहन. अति तिक्ष्ण, स्निग्ध, (ची काशवाळुं—सुवाळुं), अने निर्मळ (काट तथा बीजा मेल वगरनुं साफ अमे सारी रीते सजवाथी ऊजळुं) थयेलुं एवुं शस्त्र (नस्तर आ काममां ठीक पडशे.) लइने पछी ते शस्त्रथी सावधानीथी युक्तिपूर्वक जीभनामूळ आगळनी नीचली नसने रोम मात्र छेदन करवी. छेदन कर्या बाद लवण (मींठुं) अथवा सिंधव तथा हरडेनुं चूर्ण करीने सात दिवस सुधी सांजे तथा प्रातःकाळे छेदन करेला भागपर लगाडवुं. (योगाभ्यासीने सायंकाळे तथा प्रातःकाळे मीठुं खावानो निषेध छे, माटे तेणे काथानुं तथा हरडेनुं चूर्ण मेलवुं. (योगाभ्यासी न होय अने जे एकली खेचरी मुद्रा साधतो होय तेने लवणनो निषेध नथी.) पछी आठमे दिवस वळी रोम मात्र अधिक छेदन करवुं. वळी आवी रीते सात दिन फरीथी लवण तथा हरडेनुं चूर्ण घसवुं अने आठमे दिवस वळी अधिक छेदन करवुं. एम छ महिना सुधी दररोज

युक्तिपूर्वक करे तो जीभनी नीचेनी नाडी जे जीभने कपाळनी अंदरना छिद्रमां जती अटकावे छे तेनो नाश थाय छे.

हाथना अंगुठा तथा तर्जनी आंगळीथी जीभने पकडीने हलाववी ते चालन, अने बंने हाथना अंगुठा तथा तर्जनी आंगळीओथी गायना आंचळने दोवे छे एवी रीते खेंची खेंचीने जीभने लांबी करवी ते ज्यां सुधी ते बहार नीकळीने भ्रकुटीना मध्यमां अडे त्यां सुधी लांबी करवी ते दोहन. एम करवा थकी खेचरी मुद्रानी सिद्धि थाय छे.

जीभने ऊंची करी त्रण नाडी (इडा, पिंगळा, ने सुषुम्णा)नो मार्ग जे कपाळनी अंदरनुं छिद्र तेमां राखे, तो खेचरी मुद्रा थाय छे. एने व्योम चक्र कहे छे.

ताळवानी उपरना छिद्रमां जाय एवी जीव्हाने लंबावीने एक घडी मात्र खेचरी मुद्रा करी स्थित रहे तो ते योगीने सर्प, वींछि आदि जंतुओनुं झेर चडतुं नथी. अने व्याधिथी (वृद्धा-

वस्थाथी) चामडीनी करचली वळवाथी तथा पळीआंथी ए योगी निवृत्त थाय छे.

खेचरी मुद्रा जाणनारने रोग, मरण, आळस, निद्रा, क्षुधा, तृषा, ने मूर्छा विशेषे करीने थतां नथी. रोगनी पीडा थती नथी; कर्मथी लेपातो नथी, अने काळ पण तेने बाध करी शकतो नथी.

जीभ तथा अंतःकरण भ्रकुटीना छिद्रमां जाय छे माटेज कपीलादिक सिद्धोए आ मुद्रानुं नाम खेचरी पाड्युं छे.

जे योगीए ताळवानी उपरनुं छिद्र खेचरी मुद्रा करीने ढांकी दीधुं होय ते स्त्रीनी साथे आलिंगन करी रह्यो होय तोपण तेनुं वीर्य स्खलित थतुं नथी.

ताळवानी उपरना छिद्रनी सन्मुख जीभ लगाडीने स्थिर राखे तो ताळवानी उपरना भागना छिद्रमांथी जे चंद्रामृत झरे छे ते जभि उपर पडतां तेनुं पान थयाथी एक पखवाडीआमां योगी मृत्युने जीती ले छे. जे योगीनुं शरीर चंद्रामृते करीने पूर्ण होय ते योगीना शरीरने

तक्षक नाग करडे तोपण तेने तेनुं झेर चडतुं नथी. जेवी रीते लाकडां होय त्यां सुधी अग्नि नाश पामतो नथी, ने बती सहित तेल होय त्यां सुधी दीवो ओलवातो नथी, तेवीज रीते चंद्रामृतथी पूर्ण शरीर होय तेनो जीव त्याग करतो नथी. जीभ उपर चंद्रामृत पडवाथी योगीने अनंत जातना स्वाद मालम पडे छे. मेरू पर्वतनी पेठे बधाथी उंची जे सुषुम्णा तेना उपला भागमां जे छिद्र छे, तेमां चंद्रामृत रहे छे अने गंगा, जमना, सरस्वति अने नर्मदा एटले इडा, पिंगळा, सुषुम्णा ने गांधारी ए नाडीओनो ते छिद्रमां अग्रभाग छे. ए चंद्रमंडळमांथी अमृत स्त्रवे छे अने ते टपकवाथी मनुष्यनुं मृत्यु थायछे. एटला माटे खेचरी मुद्रा साधे तो देहनुं लावण्य वधे छे, अने वज्रना जेवी दृढता आवे छे. इडा, पिंगळा, सुषुम्णा, गांधारी ने हस्तजिव्हा ए पांच नाडीओनो प्रवाह उपर चाले छे. एना प्रवाहथी संयुक्त अने आत्माने साक्षात् देखाडनार जे आगळ जणावेलुं छिद्र ते शून्यरुप होवाथी अविद्यानो नाश करेछे.

जेम सृष्टिमां बीज रूप ओंकार मुख्य छे, देवतामां भगवान मुख्य छे, ने अवस्थामां मनोन्मनि अवस्था मुख्य छे तेम मुद्रामां खेचरी मुद्रा मुख्य छे.

५ उड्डियान मुद्रा.

आ मुद्रावडे रोकेलो पवन मध्य नाडी वाटे सुषुम्णामां थईने ऊडी जाय छे अने आकाश गमन करे छे. माटे आ बंधनुं नाम उड्डियान बंध-मुद्रा पडयुं छे.

महान पक्षी रूप जे प्राण ते आ मुद्राथी अनायासे सुषुम्णामां गति करे छे. आ मुद्राथी पवन रोकाय छे माटे आ मुद्राने उड्डियान बंध पण कहे छे.

नाभीना उपला तथा नीचला भागने बरडाने अडी जाय एवी रीते पाछो खेंचवानी क्रियाने उड्डियान बंध कहे छे. आ सिंह रूप बंध मृत्युरूपी हाथीने निवृत्त करवा वाळो छे. हितना उपदेश करनार जे गुरु तेमनी पासेथी शीखी आ बंधनो अभ्यास निरंतर करे तो वृद्ध पुरुष होय तो पण ते युवावस्थावाळाना जेवो देखाय छे.

६ मूळ बंध.

पानी वती सीवणींने दावी गुदाने संकोची अपान वायुने ऊंचो चढाववो ते मूळबंध कहेवाय छे. केड तथा ढगराने आगळ काढी सीधी रीते बेसवाथी आ बंध थाय छे.

जेनी नीची गति छे, एवो जे अपान वायु तेने मूळाधार (गुदा)नुं संकोचन करी जोरथी ऊर्द्ध गमन करावबुं.मतलब के प्राणापाननो संयोग करी तेनी सुषुम्णामां गति करावबी तेनुं नाम मूळ बंध छे. आ क्रिया थकी मूळस्थान (गुदा)नुं बंधन थाय छे. माटेज तेनुं नाम मूळ बंध पड्युं छे.

आ मुद्राथी प्राण, अपान, नाद तथा बिंदुनुं एकत्व थाय छे. प्राणवायुनी उर्द्धगति, अने अपानवायुनी अधोगतिछे. ए बेनी एकता सुषुम्णामां थवाथी नाद (मेघना जेवी ध्वनि)नी प्रगटता थायं छे अने प्राण तथा अपानने हृदयनी उपर लई जवा थकी नाद बिंदुनी एकता थई ए चारे मस्तकमां प्रवेश करे छे ने तेथी योगसिद्धि थायछे.

निरंतर मूळ बंध मुद्रा करवाथी ज्यारे अपान

वायुनी तथा प्राण वायुनी एकता थाय त्यारे संचय थएलुं मूत्र तथा विष्टा नीकळी जाय छे. आ बंध करवा थकी बुढो होय ते जुवान थई जाय छे.

मूळ बंध करवा थकी अपानवायु उपर चालवा लागे छे. ने ते चालीने नाभिनी नीचे त्रिकोणाकार अग्निमंडळ छे तेमां प्रवेश करे छे आथी करीने जठराग्निनी ज्वाळा वधी जाय छे. पछी अग्नि अने अपान वायु ए बंने प्राणवायुमां जाय छे अने तेथी करीने अग्निनुं अत्यंत प्रदीपन थाय छे; ने तेथी अकळाइने, सूतेली कुंडलीनी शक्ति जागृत थाय छे. सूतेली सर्पिणी जेम लाकडी मारवा थकी सीधि थइ जाय तेम ते सीधि थइने सुषुम्णामां प्रवेश करे छे. कुंडलीनीने जागृत करवा माटे मूळबंध उपयोगी छे, माटे योगाभ्यासीए दिन दिन प्रत्ये सर्व काळमां तेनो अभ्यास करवो जरुरी छे.

७ जालंदर मुद्रा.

कंठने नीचे नमावी डाढीने हृदयथी चार

आंगळ छेटे राखे ते जालंधर बंध कहेवाय छे.

नाडीओना समूहने बांधे छे तेमज कपाळनी अंदरना छिद्रमां जे चंद्रामृत रहे छे तेने पण बांधे छे, माटे आ बंधनुं नाम जालंधर बंध कहेवाय छे.

कंठने नीचो नमावी जालंधर बंध करवा थकी चंद्रामृत जठराग्निमां पडतुं नथी, अने तेथी प्राणवायु नाडीमां प्रवेश करी प्रकोप करतो नथी. कंठनुं दृढ संकोचन थवाथी इडा पिंगळाना वहननुं स्तंभन थाय छे.

मूळ बंधथी अपाननी उर्द्ध गति थाय छे. जालंधर बंधथी इडा पिंगळानुं वहन स्तंभन पामे छे, अने उड्डियान बंधथी वायु सुषुम्णामां गमन करे छे.

आ युक्तिओथी प्राण वायु स्थिर थई जाय छे, अने ते ब्रह्मरंध्रमां स्थिति करीने रहे छे. एने प्राणलय कहे छे. प्राणना लयथी मोत, जरा, रोग, त्रिवली, श्वेतवाळ, मूर्छा, ने आळसादिक नाश पामे छे.

ताळवाना मूळमां दिव्यरुप चंद्रमा छे. तेमांथी अमृत झरे छे. ते अमृतनो नाभीमां रहेल जे अग्निरुप सूर्य ते ग्रास करे छे, तेथी देह वृद्धावस्था युक्त थाय छे.

८ विपरीत करणी मुद्रा.

नाभी आगळना सूर्यने उपर राखवो, अने ताळुस्थान आगळना चंद्रने नीचे राखवो तेने विपरीत करणी मुद्रा कहे छे. आ मुद्रा गुरु वाक्यथी सिद्ध थाय छे. अन्यथा शास्त्र श्रवणथी सिद्ध थती नथी.

आ मुद्राना अभ्यासीने जठराग्निनुं प्रदीपन थाय छे माटे तेणे ईच्छापूर्वक खूब जमवुं जोइए. थोडुं भोजन करे तो जठराग्नि देहने बाळवा मांडे छे.

माथुं पृथ्वीपर राखी बंने हाथथी केड झाली राखी पगने अधर राखवा ते विपरीत करणी मुद्रा छे. पेहेले दिवस आ मुद्रा क्षणवार राखवी, ने त्यार बाद धीमे धीमे वधारे अभ्यास करवो. आ मुद्राना अभ्यासथी त्रिवली तथा पळीआं नाश पामे छे.

९ वज्रोली मुद्रा.

शिश्नना छिद्रमां प्रवेश करी शके एवी जाडाईवाळी वच्चे सळी आवे एवी पोली चौद आंगळ लांबी सीसानी सळी तैयार करावववी ते बार आंगळ सीधी रखाववी ने बे आंगळ वळाववी. पछी धीमे धीमे शीश्नना छिद्रमां दररोज एक एक आंगळ वधारे नाखता जवानो अभ्यास करवोः एटले पेहेले दिवस एक आंगळ नांखवी बीजे दिवस बे आंगळ नांखवी. एम करतां करतां बारे आंगळ अंदर जवा मांडे एटले चांदीना धमाना छेडानो भाग पेली सळीना बहारना छिद्रमां नांखी धमावाटे फूंको मारवी. आम करवाथी इंद्रिय मार्ग शुद्ध थाय छे. आ क्रिया साध्य थया पछी पाणीने अधर चडावतां शीखवुं, ने त्यारबाद इंद्रिय मार्गे दूधनुं किंवा वीर्यनुं आकर्षण नीचे प्रमाणे करवुं.

दूध चडाववुं होय तो पाणीनी माफकज चडाववुं.

विर्य खेंचीने चडाववानी रीत—रति समये

स्त्रीनी योनिमां पडेलुं वीर्य तथा स्त्रीनुं रज ए बंनेने ईंद्रियना छिद्र वाटे उपर खेंची लेवां.

वज्रोलीना अभ्यासमां बे चीजो कही छे, जे गरीब माणसने दुर्लभ छे. एकतो स्त्री संग कर्या पछी ईंद्रिय निर्वळ थई जाय छे माटे दूध पीवुं जोइए ते पेहेली, तथा आज्ञा प्रमाणे वर्तनारी स्त्री ते बीजी.

वज्रोलीनो अभ्यास करनार होय तेनामां वीर्य स्तंभनथी बहु सुंदर सुगंध ऊपजे छे, तेमज ज्यां सुधी बिंदु स्थिर रहे त्यां सुधी काळनो पण भय रहेतो नथी.

चित्त चलायमान थाय तो माणसनुं वीर्य चलायमान थायछे. अने चित्त स्थिर होय तो वीर्य पण स्थिर थायछे. वीर्य चित्तने आधारेछे. अने जीवन वीर्यने आधारेछे, माटे अवश्य करीने वीर्यनुं रक्षण करवुं.

वज्रोलीना अभ्यासनी युक्तिथी रुप लावण्य तथा बळ वधेछे अने भोग भोगवतां छतां मोक्ष थाय छे.

१० शक्ति चालन.

कुंडलीनी, भुजंगीनी, शक्ति, ईश्वरी, कुटिलांगी, अने अरुंधती ए सात एक बीजाना परस्पर पर्याय छे.

जेवी रीते माणस कुंचीवती तालुं खोली घर उघाडेछे तेवी रीते योगी हठाभ्यासथी कुंडलीनी वडे मोक्षनुं द्वार जे सुषुम्णानो मार्ग तेने उघाडेछे.

तमाम दुःखथी रहित जे ब्रह्मरंध्र तेमां सुषुम्णा वाटे जवाय छे, ते सुषुम्णाना मार्गना मुख आगळ पोतानुं मोढुं राखी ते रोकीने परमेश्वरी कुंडलीनी सुती छे. कुंडली शक्ति कंदना उपला भागमां योगीना मोक्षने अर्थे अने मूढना बंधनने सारु सुती छे. योगी आ कुंडलीने चलायमान करीने मुक्ति पामे छे. अने मूढ माणस कुंडलीने जाणतो नथी माटे बंधनमां स्थित रहेछे. आ कुंडलीने जाणेछे तेन योगवेत्ता जाणवो. कारण के बधा योग तंत्रमां कुंडलीनुं आश्रयपणुं छे.

कुंडली सर्पना जेवी कुटील आकारवाळीछे.

जे पुरुषे कुंडली चलायमान करी ते नक्की मुक्त थाय छे.

इडा पिंगळानी वचमां रहेली सुषुम्णा ते बाल रंडा तपस्विनी छे ते बळात्कारथी कुंडली ने ग्रहण करे छे.

सूई रहेली कुंडलीने पुछडे पकडी जगाडीने एहले तेने निद्रानो त्याग करावीने हठथी उपर स्थिर राखवी. आ रहस्य गुरु मुखथी जाणवुं जोइए

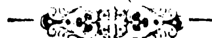
सांज सवार सूर्यथी पूरक करीने चार चार घडी कुंडलीने चलायमान करवी.

मूळ स्थाननी उपर कंदनुं ठेकाणुं छे, बंने हाथथी बंने पगनी पानी आने पकडीने नाभिनी नीचे रहेला कंदने दबाववो.

शक्ति चालन मुद्रा साधीने भस्त्रिका कुंभक करवा थकी कुंडली जागी उठे छे.

कुंडलीने चलायमान करवा थकी उधरस, श्वास, अने वृद्धावस्थाथी योगी मुक्त थाय छे.

शक्ति चालन मुद्राना अभ्यासथी बधी नाडीओना मेल निवृत्त थई जायछे.



५ प्रत्याहार.

इंद्रिओने विषय थकी अवळे मुखे करी तेनो अयोग्य आहार बंध करवो, ने तेनी वृत्ति अंदर समेटवी तेनुं नाम प्रत्याहार छे.

रत्न अने सुवर्णादिना आभुषणो, वस्त्र तथा स्त्रीयादि संसारना मोहक पदार्थोने जोवानी जेनी इच्छा निवृत्त पामी छे ते चक्षुनो विषय भोगवतां छतां पण नथी भोगवतो. अयोग्य एटले विषयी पुरुषे वापरेलां पुष्प, अत्तर, आदि गंधमय वस्तुओ सुंघवानी जेने तृष्णा नथी, ते नासीकाए गंध लेतां छतां पण केवळ निर्दोष रहे छे. ग्राम्य कथाओ, अने स्त्रीओनी वातो तथा गीतो सांभळवानी जेने मुद्दल इच्छा नथी ते साभळतां छतां पण निर्बाधित छे.

नाना प्रकारना रसमय पदार्थो खावाने जेनी जीभ दोडती नथी ते खाता छतां पण सदाय अपवासी छे.

शितोष्णने विषे जेनुं मन समान भावने पाम्युं

छे. तेने सहज प्राप्य स्पर्शना दोष लागता नथी.

जूठुं बोलवुं, गाळो देवी, निष्प्रयोजन बोलवुं कठोर वचन बोलवां ने निंदा करवी, एटला दोष जेनी वाणीमां नथी ते बोलतां छतां पण मुनी छे.

अन्यायथी पारकुं द्रव्य ग्रहण करवुं, कोइने वगर वांके मारवुं, निष्प्रयोजन चाळा करवा के तणखलां तोडवां एटला दोष जेना हाथने विषे नथी ते हाथना कर्यो करतां छतां पण ठुंठो छे. अन्यायथी कोइनुं द्रव्य ग्रहण करवा जवुं, परदारानो संग करवा जवु ने कोइनुं कार्य बगाडवा जवुं एटला दोषो जेनी चर्णेंद्रिने विषे नथी ते पग छतां पण पांगळो छे.

सृष्टी विरुद्ध कर्म करवाना दोषथी, परदाराना संगना दोषथी, वगर ऋतुए स्वस्त्रियाना संगदोषथी तथा हस्तक्रियाना दोषथी जे मुक्त छे ते स्त्री सहित व्यहवारमां प्रवर्त्ततो होय तोपण ब्रह्मचारी छे.

शुद्ध प्रत्याहार करवा सारु मनने अवश्य वश करवुं जोइए.

जेने इश्वर उपर अत्यंत प्रेम ने विश्वास होय ने मन दृढता पाम्युं होय तेनेज सहज प्रत्याहार थइ इंद्रिओ अनुलोमपणे वर्तवा लागे छे. ने हृदयाकाशमां अनंत प्रकाशे तथा एश्वर्ययुक्त सुखमां अंतःकरण ने इंद्रिओ लीन थइ रहे छे.

जे जीव (आत्मा) विषयनो दोर्यो दोराय छे, अविश्वासी छे, ने जेने विषे शुद्ध प्रेम नथी, तेनाथी प्रत्याहार साधी शकातो नथी.

ज्ञानी जनो इंद्रिओ अने अंतःकरणने तज्जन्य विषयोमां निराश करीने तेमना देवताओने पामी तेमने जीवात्मा सन्मुख करे छे.

६ धारणा.

कोइपण चीजनी दृढ इच्छा करीने ते परायण थवुं ने तेना साधनोनो निरंतर विचार करवो ने ते वस्तुओने इंद्रिओद्वारा हृदयमां धारवी ए धारणा छे.

धारणा साधनार योगीओ बिंदुनो क्षय-पतन थवा देता नथी. वीर्यनो स्राव थवाथी सिद्धिओ जती रहेछे. मननी स्थिति नबळी थायछे ने श-

रीर हळवारा जेवुं थई जायछे.

पांच महाभूतनी पांच तन्मात्राने विषे जे योगी मनने स्थिर करेछे ते ते रूपे सूक्ष्मता पामे छे ने महतत्व तथा पंच महाभूतने विषे जे मन स्थिर करेछे ते तेना समान स्थूळभावने पामी सिद्धिओमां रमण करेछे.

सात्विक अहंकार राखी जे पोतानी मनोवृत्ति मायाने विषे राखेछे. ते नाना प्रकारनां सुखोनो भोक्ता थायछे.

सूत्रने विषे जेम पारा छे. तेम परमात्माने विषे सर्व जगतछे एवो अंतरमां दृढाव करेछे. ते त्रण लोकनी गतिने जाणेछे.

जेम दीवाथी घरनी तमाम वस्तुओ देखायछे.तेम परमात्माना रूपनो दृढ अभ्यास करवाथी त्रण भूवनमां नजर पडेछे. इश्वर सर्व व्यापकछे एम जेना ध्यानमां साक्षात्कार आवेछे ते सर्व लोकने वश करी शकेछे.

जे घणा अभ्यासे करीने निर्गुण ब्रह्मने विषे लीन थायछे. तेने इच्छित वस्तुनी प्राप्ति थायछे.

शुद्ध सत्व गुणने विषे भगवाननो वासछे, एम जाणीने जे शुद्ध सत्वगुणने विषे मनने निश्चळ करेछे, ते षडोर्मिथी मुक्त थइ हमेशां आनंदित रहेछे ने शुद्धताने पामेछे.

प्राण अने मनने आकाशने विषे स्थित करीने शब्द अने रुप संबंधी विचार करेछे. ते ज्यां सुधी पवन अने आकाशनो वासछे. त्यां सुधीना वचन विलासने श्रवण करी शकेछे.

ज्यारे योगी पोतानां नयनो सूर्यनां सामां राखीने सूर्यने पोताना चक्षुने विषे लावेछे, अने भगवान सर्व विश्व प्रकाशकछे एम जाणेछे त्यारे ते सर्व लोकने साक्षात देखे छे.

जे मन सहीत पवनने भगवानने विषे लीन करेछे, अने ज्यां त्यां भगवानना स्वरुपनो विचार करेछे, एटले एवी रीते जे योगी मनने चलावतां शीखेछे.ते मनना जेवो शरीरनो वेग करी शकेछे.

नाना प्रकारनां अनंत रुपो जे चमत्कारी सृष्टिने विषे छे. ते बधां रुपोमां अंतर्यामिपणे करीने वासुदेव रह्याछे. एम जे नीदध्यासन ज्ञानवडे

जाणीने एक रस चैतन्यमां लीन थायछे. ते पोते पोतानां शरीरनां इच्छा प्रमाणे अनंतरुपो करी शकेछे.

ज्यारे योगी पोताना चित्तने भगवानने विषे स्थिर करतां शीखेछे. त्यारे ते परकाया प्रवेश करी शकेछे.

भगवान ज्ञान स्वरुप, सर्वना अंतर्यामि, तथा स्वामीछे. एम ज्यारे योगी जाणेछे त्यारे ते त्रिकाळज्ञ तथा पोतानुं जन्म मरण जाणनार तेमज बधाना मननी वात जणनार थायछे.

जे योगेश्वर इश्वरने प्रकृति तथा तेना त्रण गुणथी रहीत तथा तेना स्वामी समजेछे तेने उपाधीनो कोइ फंद नडतो नथी.

सूर्य, अग्नि, जळ ने पवन जेने दुःख देइ शकतां नथी, एवा नारायण सर्वनी अंदर तथा सर्वनी बहार पणछे. एम जे योगेंद्र जाणेछे ते तेवा इश्वरीभावने पामेछे.

जे ध्यानी पुरुष भगवानना अवतारादिक स्वरुपने छत्र, चामर अने आयुद्ध सहीत चींतवे छे, तेनो कोइ पराजय करी शकतुं नथी. पृथ्वी,

जळ, तेज, वायु ने आकाश ए पांच तत्वनो आकार तथा रंग आदिनो विचार करी धारणा करे छे.

धारणानां नाम.

१ थंभनी २ द्रावनी ३ दाहनी ४ शोषनी ने ५ भ्रामनी.

ए तत्व धारणानो वधारे खलासो नीचे प्रमाणे छे. पीळो रंग, आकार चोखंडो, अक्षर लकार, देवता ब्रह्मा, ने कटी स्थान, त्यां एवं चिंतवन करी पांच घटीका प्राण तथा चितनुं पृथ्वी तत्त्वमां रुंधन करवुं ए पृथ्वी तत्वनी धारणा छे.

जळ तत्वनी धारणा हेठळ प्रमाणे छे.

श्वेतरंग, चंद्र खंडाकार ◡, अक्षर वकार, देवता विष्णु, ने नाभीस्थान. त्यां प्राण सहीत मननुं रुंधन करवुं.

लालरंग, त्रीकोण रेफ आकार △, अक्षर मकार, देवता रुद्र, ने हृदय स्थान, ते स्थळे मन सहीत प्राणने रोकवो ते तेज तत्वनी धारणा छे.

हरीत रंग, खटकोण आकार, अक्षर जकार, देवता शक्ति, स्थान कंठ. ते स्थळे उपर मुजबनुं चींतवन करी पांच घटीका प्राण तथा चित्तनो अवरोध करवो ते वायुतत्वनी धारणा छे. शाम रंग, वर्तुळाकार, अक्षर हकार, देवता इश्वर, स्थान ब्रह्मरंध्र, त्यां पांच घडी प्राण तथा मननुं रुंधन करवुं ते आकाश तत्वनी धारणा छे.

धारणानो लक्ष एवो छे जे जे तत्वनी धारणा करवी ते ते तत्वना जेवुं पोतानुं स्वरुप करवुं. नाभीचक्र के नासीका प्रदेशमां चित्तने स्थीर करवुं ते पण धारणा कहेवाय छे. धारणा करी इश्वरनी गतिनी साथे मननी एकता करवी.

मनमां अपार सामर्थ्य रहेलुं छे, तेने पुरुषार्थ तथा गुरु कृपाथी प्रकट करवुं एम करवानी अनंत युक्तिओ ते धारणा छे.

ध्यान.

चक्षुनी दश्यमान गतिने कोइ वस्तुपर लीन करी मनने पवननुं रुंधन करवुं ए ध्यान छे.

ध्यान घणी तरेहनां छे. ए ध्यान करवावाळा योगीयो यम, नियम, प्राणायाम, प्रत्याहार तथा धारणा संयुक्त होवा जोइए—ए साधन वगर नाने यथार्थ ध्यान सिद्धि थती नथी.

कोइ पोताना पगना अंगुठापर, वेसीने के पग लांबो करीने ध्यान करे छे, ने कोइ वेसीने हाथना अंगुठापर ध्यान राखे छे; एने अंगुष्टाभ्यासनुं ध्यान कहे छे. तेथी चित्त स्थीर थाय छे, ने तेजनां कीरणोनो आंखमां प्रादुर्भाव तथा तिरोभाव थवाथी आसपास प्रकाश देखाय छे.

कोइ योगी लोको सवारमां एक पोहोर तेथा सायंकाळ पेहेलां एक पोहोर सूर्य सामी दृष्टि राखे छे, ने पवन वड करीने आंखमां जे पलकारा थाय छे. ते पवन वश करीने दूर करे छे. ने सूर्यनां कीरणो तथा तेनुं स्वरुप पोतानी चक्षुमां स्थिर करे छे. ते प्रकाशकासिद्धिने पामे छे. कोइ जतन करनारां मनुष्यो ब्रह्मा, विष्णु ने महेश्वरादिनी चित्रीत के घडेली प्रतिमाओ तरफ नीरखी नीरखीने ध्यान करे छे. ने तेनुं स्वरुप आंखने

विषे स्थिर करे छे. ने पछी ते प्रतिमानी मानसी पुजा करे छे.

आंख जे जे चीजने बारीकीथी जुए छे ते ते वस्तुनुं स्वरुप पोते ग्रहण करी लेछे.

मन वश करवानी उमेदवाळा योगीओ चक्र, चोको वगेरे जमीनपर चीत्रीने तेमां नयननी दृश्यमान गतिने स्थिर करे छे.

अमृतमय चंद्र जेने शंकर पोताना मस्तकपर धरे छे. ने जेनी वचमां मंदराचल लागवाथी काळो दाग पडेलो छे, तेमज गौतम ऋपिना श्रापथी जेने॰क्षय वृद्धिनो रोग थयो छे; ए चंद्रनुं पण कोइ योगेश्वरो ध्यान करे छे. ए ध्यान चंद्र उगतां तथा आथमतां करवुं सवळ पडे छे, कोइ कोइ वगर नियमे दृष्टि निग्रह सारु पण चंद्रनुं ध्यान करे छे.

घणा योगीओ सिद्धासन के पद्मासन आदि योग्य आसन करी सुषुम्णा नाडी चलावी नासीकाना अग्रभागपर ध्यान राखे छे. ते तेज वगेरे चमत्कृति देखे छे. ने त्रीकुटीने विषे ध्यान

करनारा तेजोमय वृक्ष तथा सूर्य चंद्रना गोळा देखे छे.

कोइ कोइ योगेश्वरो चक्षुनी दृश्यमान गतिनो अवरोध करी तेनी गति अंदरना प्रदेशमां फेरवी आधार, स्वाधिष्टान, मणीपूरक, अनाहत, विशुद्ध, आज्ञा ने ब्रह्मरंध्र (सहस्त्रदळ) ने विषे सुरतीने राखीने ध्यान करे छे, ते ते स्थळना अधिष्टाताने प्राप्त थाय छे. मन पवन ने दृष्टिनी एकता ते सुरता (सुरती) छे.

कोइ साधन करनारा पुरुषो पोताना गुरुना किंवा महात्माना नखथी शीखापर्यंत दीदार लक्षमां लइ ध्यान करे छे.

दीवानी शीखा तेमज प्रकाशमय जड वस्तुओ उपर पण दृष्टिनिग्रह कराय छे.

ध्यानथी मोटामां मोटा चार फायदा थाय छे. १ दृष्टि मींट मारती नथी तेथी पदार्थ यथार्थ रीते देखाय छे. २ पवननो निग्रह थाय छे तेथी तेने थंभावतां आवडे छे. ३ मननी कल्पनाओनो नाश थाय छे. ४ बहार भटकती वृत्तिओ अंदर समायछे.

ध्यानी पुरुषनी इंद्रिओ धीमे धीमे अनुलोमपणे वर्त्तवा लागे छे.

परमात्माने विषे त्रीश कल्याणकारी गुण रहेला छे ते नाम स्मरण करी ध्यान धरनार योगीने ध्याननी पक्व स्थितिए प्राप्त थाय छे. हे साधुओ तमे परमात्मानुं सावधान थइ चींतन करो तो ते तमारी सर्वे इच्छा पार पाडशे.

योग साधनना प्रथम अभ्यासी योगेश्वरो केटलीक वखते उगता तथा आथमता सूर्य के चंद्रनी तरफ उंची जगापर बेसी एकी नजरे जोयां करे छे त्यारे तेना प्रतिबिंबित गोळानी हारोने हारो सूर्य अगर चंद्रमामांथी नीकळी आंखोमां समाती होय एम जणाय छे.

कोइतो जमणी आंख उघाडी राखीने तथा डाबी आंखने बंध करीने किंवा बंने आंखो उघाडी राखीने जमणामां सूर्यनुं ने डाबा नेत्रमां चंद्रनुं ध्यान करे छे. एम दररोज सांज सवार ध्यान करवाथी जेवा आकाशमां सूर्य तथा चंद्र छे तेवा साक्षात्कार देखावा लागे त्यारे जमणा

नेत्रमां चंद्रनुं ने डाबा नेत्रमां सूर्यनुं ध्यान करवुं एटले वळी पाछा त्यां पण सूर्य चंद्र देखाशे. आरंभमां जमणुं नेत्र तपशे ने डाबुं नेत्र ठरशे. पछी आंखो बंध करी हृदयाकाशमां सूर्य तथा चंद्रने जोवा, तथा क्षेत्रज्ञने जोवो, तथा क्षेत्रज्ञने विषे रहेला पुरुषोत्तम भगवानने जोवा. त्यारे हृदयाकाशमां फरतो एक फाळको देखाशे ने तेमां चौद ब्रह्मांड सहीत वैराट स्वरूपनुं दर्शन थशे. ए स्वरुप बहु मोटुं नहीं जणाय. तेमां उपर दर्शाव्या मुजब क्षेत्रज्ञ तथा परमात्मानां पण अतिशय प्रकाशेयुक्त दर्शन थशे.

कोइ अंगुष्टा समान कृष्णनी घनश्याम मूर्त्तिनुं आभुषण सहित ध्यान करे छे ते प्रथम अष्ट प्रकारनी प्रतिमामांथी कोइ पण अंगुष्ट समान प्रतिमा लइ नासीकाना अग्र भाग आगळ अगर थोडे दूर राखी उंघने आळसनो त्याग करी ध्याननुं साधन करे छे. ए क्रिया साध्य थया पछी हृदयमां तेनुं (श्री कृष्णनुं) ध्यान करे छे.

कोइतो शरद ऋतुने विषे ज्यारे आकाश नि-

मेळ होय, ने चंद्र बरोबर प्रकाशतो होय, ने पोतानो पडछायो त्रण हाथथी मांडीने छ हाथ सुधी पडतो होय. ते वखत पोताना पडछायाना छेल्ला भाग एटले शीरोबींदुना पडछायाना स्थळे कांइ तणखलुं के एंधाण मूकी मनने पवननुं रुंधन करी कानमां भुंगळीओ घाली ज्यां मनुष्यनी जा आव न होय त्यां दृष्टिथी बराबर अवलोकन करी उभो रहे छे थोडीवार बराबर दृष्टि निग्रह करी पोतानुं स्वरुप (पडछायामां) अतिषे श्याम जुए छे. ज्यारे पडछायाने अडखे पडखे आतिशय प्रकाश ने पडछायामां विषेश श्यामता जणाय छे, त्यारे पडछायाने एकदम लंबावे छे. ने क्षीतीजथी एकदम आकाशमां नजर उपाडी माथाना शिरोबींदु आगळ लावे छे. आ ठेकाणे पोताना पडछायानो अतिशय शामभास घणो विशाळ पडे छे. तेज स्थिर थवानुं आ वास्तविक परिणाम छे. चक्षुनी गति स्थिर थवाथी पदार्थना भास नयनने विषे केवी रीते पडी रहे छे. ते आ प्रयोग दर्शावे छे. योग साधनना प्रथम अभ्यासमां केटलाक

पोतानुं मृत्यु जाणवाने वैराट दर्शन करे छे.

नासीकाना अग्र भाग उपर ध्यान करतां प्रथम धुमस, पछी चळकाट ने सारबाद पृथ्वी तत्वनो पीळो रंग, पछी जळ तत्वनो श्वेत रंग, पछी तेज तत्वनो रातो रंग, पछी वायु तत्वनो लीलो रंग, ने पछी आकाश तत्वनो श्याम रंग जणाय छे. ने सारबाद एकलो शुद्ध स्वयं प्रकाश जणाय छे. ने छेवट तेजनुं विचित्र बींदु देखाय छे. ए बींदुनी वृद्धि थयाथी तेमां पोतानुं तेजोमय वैराट स्वरुप पण सामुं जणाय छे.

योग शास्त्रने विषे ध्याननना चार प्रकार कहेला छे. १पादस्थ, २ पिंडस्थ, ३ रुपस्थ,ने ४ रुपातीत.

सद्गुरु के इश्वरनां चरणार्विंदनुं लक्ष पूर्वक अवलोकन करी ध्यान करवुं. ए पादस्थ ध्यान छे. आधार चक्रने विषे गणेशना अधिष्टाता तथा गुरुनुं ध्यान करवुं ते पिंडस्थ ध्यान कहेवाय. ने चक्षुने विषे अवळा सवळा सूर्य चंद्रनुं ध्यान करी वैराट स्वरुपनुं ध्यान करवुं ते रुपस्थ, अने सर्व पदार्थोथी पर अक्षर धामने विषे ब्रह्मस्वरुप थइ

निर्विकल्प समाधी करवी ते रुपातीत ध्यान अथवा योग निंद्रा छे. ज्यारे पुरुषने योग निंद्रा प्राप्त थाय छे त्यारे तेने अहींआंना तमाम प्रपंचनुं सेहेजेज विस्मरण थइ जाय छे. जेनी वासना निर्मूळ थइ जाय छे, ते पुरुषना अंतःकरणनी स्थिति जागृतावस्थामां पण सुषुप्तिनी पेठे एटले भोगाभिलाष शून्य रहे छे.

समाधी.

पवन सहीत चित्तनी परब्रह्मनी साथे एकता ते हठयोगनी समाधी कहेवायछे. आमां प्राणायाम साधीने प्राणनो निरोध कर्याथी प्राणनी साथे चित्तनो पण निरोध थाय छे.

जीवात्माने वि षे अंतःकरण रह्यां छे. अने अंतःकरणने विषे इंद्रिओ रही छे. अने इंद्रिओने विषय तरफ दोडवानो सहज स्वभावछे. एटले जीवात्मा परमात्माथी विमुख थयोछे; माटे योगेश्वरो विषयोने इंद्रिओनेविषे, इंद्रिओने अंतःकरणनेविषे, ने अंतःकरणोने जीवात्माने विषे होमेछे. एटले इंद्रिओने अने अंतःकरणोने विषयोमां निराश क-

रीने परमात्मानी सन्मुख करी चित्तनो निरोध करेछे. एटले समाधी थायछे. स्थूळ, सूक्ष्म, कारण ने महाकारण ए चार देह; जागृत, स्वप्न ने सुषुप्ति ए त्रण अवस्था, ने वैखरी, मध्यमा, पश्यंति अने परा ए चार वाणी तेमनो द्दष्टारूपे थइ नाश करी ज्यारे पोते पोतामां विराम पामे छे, त्यारे समाधी थायछे. आ समाधी बे रीते थाय छे. एक चित्तना निरोधथी प्राणनो निरोध थाय छे, ते राजयोगनी समाधी, ने बीजो प्राणना निरोधथी चित्तनो निरोध थायछे, ए हठयोगनी समाधी छे. राजयोगनी समाधी विषे आगळ कहेवामां आवशे, हाल हठयोगनी समाधी विषे कहीए छीए.

आरंभमां प्राणायामनी क्रियामां निपुणता मेळववी जोइए, अने विशेष भस्त्रिका कुंभक साध्य करवो जोइए, आम थाय त्यारे कुंडलीनी जागृत थायछे. ने पछी प्राणापाननी एकता थायछे. तथा चक्रभेद करी शकायछे. ए चक्रो संबंधी बराबर खबर पडवा सारु तेनुं कोष्टक आ साथे आप्युंछे.

चक्रनो अनुक्रम.	चक्रनुं स्थान.	चक्रनो आकार.	चक्रनी पाखडी माहेला बीजअक्षर.	चक्रनुं नाम.	पाखडीनी संख्या.	पाखडीनो रंग.	चक्र माहेला पुरुष देवता.	चक्र माहेली शक्तिओ.	चक्र माहेला वेद.	चक्र माहेला वायुनां नाम.	अक्षरोनी जप संख्या.	चक्र माहे प्राणवायुनुं केटली वेळा दररोज गमन थाय छे.	चक्र माहे कइ वाणी छे.	कयो देह.
१	गुदा.	चोखूण.	व, श, ष, स,	आधार.	४	ताम्बाना रंग जेवो.	गणेश.	सिद्धि. बुद्धि.	ऋग्वेद.	अपान.	६००	६००	वैखरी.	स्थूळ.
२	लिंग.	गोळ.	ब, भ, म, य, र, ल,	स्वाधिष्ठान.	६	पीळो.	ब्रह्मा.	सावित्री.	ऋग्वेद.	व्यान.	१०००	६००	वैखरी.	स्थूळ.
३	नाभी.	त्रिकोण.	ड, ढ, ण, त, थ, द, ध, न, प, फ,	मणीपूरक.	१०	आसमानी.	विष्णु.	लक्ष्मि.	यजुर्वेद.	समान.	६००	६००	मध्यमा.	लिंग.
४	हृदय.	गोळ.	क, ख, ग, घ, ङ, च, छ, ज, झ, ञ, ट, ठ,	अनाहत.	१२	धोळो.	रुद्र.	उमा.	सामवेद.	प्राण.	५००	६००	पश्यंति.	कारण.
५	कंठ.	गोळ.	अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ॠ, ऌ, ॡ, ए, ए, ओ, औ, अं, अः	विशुद्ध.	१६	धुमाडा जेवो.	ईश्वर.	अविद्या माया.	अथर्वण वेद.	उदान.	१०००	१०००	परा.	महाकारण.
६	भ्रुमध्य.	लंबगोळ.	ह, क्ष.	आज्ञा.	२	माणेक जेवो.	सदाशीव.	प्रकृति.	सूक्ष्मवेद.	मन.	५००	१०००	परात्परा.	ज्ञान.

अभ्यास करनार योगेश्वर ज्यारे प्राण तथा चित्तनो निरोध करीने आधार चक्रने विषे गणपति देवतानी पासे जायछे. त्यारे पोतानुं अछेद्य, अभेद्य ने प्रकाशक एवुं रुप देखेछे तथा सिद्धि बुद्धि सहीत महा गणपतीनां अत्यंत प्रकाशे युक्त गर्जना सहीत दर्शन करी तेमनी षोडशोपचारथी पुजा करेछे. त्यांथी आगळ चालतां स्वाधिष्ठान चक्र निवासी ब्रह्मापासे जायछे. त्यां सावीत्री सहीत ब्रह्मा बीराजमानछे. त्यां पण गर्जना अने प्रकाश अतिशय देखायछे तेमनी षोडशोपचारे पुजा करी त्यांथी कुंडलीनी भेद करी पछी गरुड पर बेसी दश दळ (मणी पूरक) वाळा विष्णुने स्थानके जायछे. प्रलय काळना जेवुं तेज अने ब्रह्मांड फाटी जाय एवा अद्भूत कडाका त्यां संभळायछे. त्यां चतूर्भुज स्वरुपे लक्ष्मी सहीत विष्णु बीराजी रहेलाछे. तेमनी षोडशोपचारे पुजा करी मन चक्रमां प्रवेश करेछे. मन चक्रनी बराबर समजण पडवा सारु तेनुं कोष्टक आ साथे आप्युं छे. ते आठ पांखडीनुं केळना पोटाना आकारनुंछे.

पांखडीनी दिशा.	पांखडीना रंग.	अमुक पांखडीमां मननी वृत्ति केवी थायछे ते.
पूर्व.	धोळो.	धैर्य, औदार्य, धर्मबुद्धि, ने कीर्त्ति लोभ उपजे.
अग्नि.	रातो.	निद्रा, आळस, ने बुद्धिमांद्य थाय.
दक्षिण.	कृष्ण.	क्रोध, द्वेश, ने दुष्ट बुद्धि उपजे.
नैऋत्य.	नील.	स्त्री, पुत्रने वित्तादिनो मोह उत्पन्न थाय.
पश्चिम.	कपील.	हास्य, विनोदने आनंद उपजे
वायव्य.	श्याम.	तिर्थाटण ने वैराग्यमां बुद्धि प्रवर्त्ते.
उत्तर.	पीळो.	शृंगार ने भोगादिमां प्रीति थाय.
इशान.	गौर.	कृपा, क्षमा, शांति, ने ज्ञानमां बुद्धि प्रवर्त्ते.
संधी. (कोइपणबे दिशा नी)	मिश्र.	रोगनेव्याधीवगेरेपिडाथाय
आठेदिशा नोमध्यभाग	सर्व प्रकार ना.	शांति, समाधि ने चैतन्यने विषेज बुद्धि रहे.

त्यांथी नंदीकेश्वरपर बेसी द्वादश दळ (अनाहत) कमळना शंकरना स्थानके जाय छे. त्यां समुद्र मर्यादा मेले एवा तेजना समूहो ने अत्यंत गर्जना संभलाय छे. पार्वती सहीत शंकरनी षोडशोपचारे पुजा करी योगी त्यांथी षोडश दळ (विशुद्ध) कमळमां जाय छे. अनंत सूर्यनो प्रकाश अने अनंत विजळीओना सरखी गर्जना जोवाय। तथा सांभळवामां आवे त्यां अविद्या माया सहित इश्वर विराजमानछे. तेमनी षोडशोपचारे पुजा करी ते द्वीदळ (आज्ञा) चक्रमां जायछे. त्यां प्रकृति सहीत सदाशीव रह्याछे. तेमनी षोडशोपचारे पुजा करी योगेंद्र त्यांथी नीकळीने सहस्रदळ कमळमां जवायछे. त्यां निरंजन पुरुषनो वासछे. त्यांथी पींड अने ब्रह्मांडथी बहार अक्षरधामछे; त्यां जवायछे. ए आत्यंतिक मोक्षनुं स्थळछे. महा भाग्यशाळी पुरुष होय तेज ए सत्य सुखनो यथार्थ लावो लेवा समर्थ थायछे.

राजयोग.

थोडी मेहेनते सिद्ध थनारो श्रेष्ट योग ते राजयोग

कहेवायछे. तेना बे भाग पाडी शकाय; पेहेलो क्रियायुक्त राजयोग ने बीजो ज्ञानयुक्त राजयोग; पेहेलाने आपणे एकलो राजयोग कहीशुं, अने बीजाने वेदांतिक राजयोग कहीशुं. ए बंने राजयोगोनी हकीकत आ नीचे अनुक्रमे आपेलीछे.

पद्मासनवाळी ध्यानमुद्रा (तर्जनी आंगळी अंगुठाना मध्य भागमां अडाडी राखी बाकीनी त्रणे आंगळीओ लांबी करी राखवी ते.) थी बंने हाथो ढींचणपर राखी, उत्तर तरफ मोढुं करी दृष्टि जमीनपर राखवी. आ भुचरी मुद्रा कहेवाय छे. आमां प्रथम धुमस वगेरे ध्यानना प्रकरणमां कह्या प्रमाणे दर्शायछे. पछी भ्रुमध्यमां दृष्टि राखी ध्यान करवुं ते चाचरी मुद्रा कहेवायछे. त्यां पण सूर्य चंद्रादि ध्यानना प्रकरणमां कह्या मुजब देखायछे. आम थया बाद सुषुम्णा वाटे स्वरुपनी प्राप्तीथी चक्रभेद थायछे.ए क्रियाने उन्मुनी मुद्रा कहे छे ए विषे हठयोगनी समाधीमां विस्तारथी समजाव्युंछे.

अजपाथी पण स्वरुप प्राप्ति थतां चक्रभेद करी शकायछे तेनी विधि आ प्रमाणे छे;

सिद्धासन, पद्मासन, किंवा स्वस्तिकासन करीने उत्तर मुखे बेसवुं. पछी नासीकाना छिद्रोथी बहार बार आंगळ छेटेथी "सो" नो उच्चार करी अपान वायुने अंदर हृदयाकाशमां लाववो, ने त्यांथी "ह" नो उच्चार करी प्राण वायुने नासीकाना छिद्रनी बहार बार आंगळ लाववो. आम वारंवार करवुं. अने बहार किंवा हृदयाकाशमां जे जता आवता प्राणापाननी ग्रंथी पडेछे तेमां नजर राखवी. त्यां जे विचित्र लीलानी उत्पत्ति तथा नाश थाय ते जोयां करवी ने जे लीला उपज्या बाद नाश न पामे तेमां वृत्ति ठराववी. पछी स्वरूपनुं साक्षात्कारपणुं थये तेथी चक्र भेद करी अंतवाहक शरीरने पामी अत्युत्तम आनंद भोगववो.

वेदांतिक राजयोग किंवा सेहेज समाधी.

देहादिने कष्ट आप्या वगर अनायासे सिद्ध थती समाधीने सेहेज समाधी कहेछे, आगळ ध्याननी बाबतमां कहेलां ध्यानमां ज्यारे मन बराबर

लीन थायछे, सारे सेहेज समाधी थायछे. नाम रुपात्मक एवुं आ काल्पनीक जगत जेम जेम मनुष्य आत्म निष्टानुं अत्यंत बळ राखी ज्ञान द्वाराए भूलतां जायछे, तेम तेम वगर मेहेनते मननी वृत्ति ब्रह्मने विषे स्थित थती जायछे. ने ते सांथी बहार नीकळतीज नथी. कारण ते अपरोक्ष रीते एमज जाणेछे के आ सर्व जगत अनित्य अने असारजछे, एटले ब्रह्मरूप अमृतनो सागर छोडीने ते विषय विकारनां छीलर (खाबोचीया) तरफ केम दोडे ? एवी दृढ वृत्ति थायछे सारे हरेक काम करतां एवां योगीने सेहेज समाधी थायछे. कोंइ कोइ वखत तेने एवी समाधी थायछे के बोलवानो प्रयत्न कर्या छतां पण तेनाथी एकदम बोली शकातुं नथी. तमाम वासनाओनी परि समाप्ति थइ मन हमेशां निजानंदमां रहेछे ए समाधीमां मन अभ्यासवडे करीने एटलुं तो तल्लिन थायछे के कोइ कोइ वखत ज्यारे इंद्रिओ अंतःकरण अंतर्सन्मुख थायछे सारे आसपासनी स्थितिनुं कांइ पण भान रहेतुं नथी.

मनोमय चक्रनी धारा (दश इंद्रिओना विषय थकी मननुं निवृत्त पामवुं) ज्यारे बुंठी थायछे त्यारे इंद्रिओ पोते पोताना गोलकमां विषयमां अप्रीति करीने आवेछे, त्यारेज सेहेज समाधी थवा मांडे छे. विषयशून्य स्थितिनेज नीमीश्यारण्य कहेछे. किंचित् वासना रहेवाथी तेमां संसारनो सूक्ष्म भास जणायछे. जे पुरुष दररोज इंद्रिओ अने अंतःकरण सामुं जोइ तेमनी वासनाओने निर्मूळ करवा मांडशे तेज सेहेज समाधीने प्राप्त थइ शकशे.

नाना प्रकारनी कल्पनानी परिसमाप्ति थये मननी तथा देहनी आनंददायक स्थिति थाय छे. आ समाधीनो अभ्यास करनार योगेश्वरो मनमांथी उत्पन्न थती नाना प्रकारनी कल्पनाओनो नाश करतां शीखे छे. एकांतमां बेसी मननी चंचळतानो नाश करवा सारु उपवासादि देहनो तप तथा जप आदि मननो तप सावधानपणे करे छे. ए समाधीमां परीपक्व रगण करी रेहेला यतीओ हमेशां वासना रहीत आनंदमय रहे छे. जेम एक गरीबने चिंतामणी प्राप्त थाय ने तेनुं सर्व

चित्त सां चोंटी रहेछे तेम ते स्थितिने जाणनारा विरागी पुरुषो भवसागरने भूली परमात्मा संबंधीज विचारमां रहे छे. समाधीनो नाश करनार छ आवरण छे १ काम २ क्रोध ३ मोह ४ तृष्णा ५ रसस्वाद ने ६ मान ए छ अडचण करनार शत्रुओने योगेश्वरोए जतनथी जीतवा जोइए.

भूख, तरश, टाढ, तडकोने उंघ एपण अवश्ये जीतवां जोइए.

आ राज्योगनां पंदर-अंग छे. तेमनां नाम. १ यमं, २ नियम, ३ साग, ४ मौन, ५ देश. ६ काल, ७ आसन, ८ मूळबंध, ९ देहसाम्यं, १० द्रकूस्थिति, ११ प्राणसंयमन, १२ प्रत्याहार, १३ धारणा, १४ आत्मध्यान, १५ समाधि.

१ यम—आकाशादि लइने शरीर पर्यंत जे जगत छे. तेनो बाध करीने एक ब्रह्मनोज निश्चय करीने अगीआर इंद्रीओ मनसुधांछे तेनां विषयोथी नियममां रहेवुं(विषयमां दोषछे, विनाशि छे, सातिशयपणुं छे, एवा दोष जाणीने विषयथी इंद्रिओने निवारण करवी.) तेनुं नाम यम छे केवळ

अहिंसादि नाम कहेल छे ते यम नथी. माटे उपर जे यम कहेल छे तेनो वारंवार अभ्यास करवो.

२ नियम—सजातिय विजातिय ए बे प्रकारनी अंतःकरणनी वृत्तिनो प्रवाह छे तेमां सजातिय वृत्ति नाम, प्रत्यग आत्माथी अभिन्न जे ब्रह्माकार अखंड वृत्तिनो प्रवाह ते सजातिय वृत्ति छे, तेने ग्रहण करवी. अने विजातिय वृत्ति, जे ब्रह्मथी जुदो बधो प्रपंच छे. तेनो संस्कार पेहेलेथी छे, तेनाथी उत्पन्न थएली जे प्रपंचकार वृत्ति, ते विजातिय वृति छे प्रपंचाकार वृत्तिमां बहु दोषछे, एम जाणी प्रपंचाकार वृत्तिनो त्याग करवो तेनुं नाम नियम छे. केवळ शौचादी छे ते नियम नथी.

३ त्याग—देव, मनुष्य, पशु, घट, ने पट, इत्यादि जे बधो प्रपंच छे, नामरूप करीने जेनाथी वहेवार थायछे, ए बधा प्रपंचनो जे अधिष्टान छे, तेणे करीने संसार स्फुरेछे, एवा चैतन्य ब्रह्म स्वयंप्रकाश तेने जाणीने जगतनो त्याग करवो, जगतने विषे सत्यत्व बुद्धि तजवी तेनुं नाम त्याग छे. महत पुरुषने ए त्याग पूजवा योग्य छे. केमके एवो

जे त्याग छे तेनुं ज्यारे अनुष्टान थायछे, त्यारे मोक्षमय परमानंद रूप अवस्था थायछे, तथा आत्म वेत्ताने आ त्याग इष्ट छे. अने तेथी मुमुक्षुने उपर कहेल त्यागनो अभ्यास करवो जरुरी छे. केवळ स्वकर्मादिकनो त्याग ए त्याग नहीं. जगतमां अस्ति, भातिने, प्रियरुप आत्मा सत्य छे सत्यने ग्रहण करवुं अने मिथ्यानो त्याग करवो तेनुं नाम त्यागछे.

४ मौन—मनवाणी आत्माने नहीं जाणतां तेथी पाछां वळे छे, तेथी मनवाणीथी अगम्य आत्मा छे,तेथी ते मौन छे नाम कह्यामां के विचारमां आवतो नथी, तोपण योगीने गम्य छे, अध्यात्म योगमां जे योगी वर्त्ते छे, तेने ज्ञानथी साक्षात्कार (प्रत्यक्ष) थाय छे, एवो जे ब्रह्म ते हुं छुं, एवुं जे अनुसंधान करवुं (अभ्यास करवो) तेनुं नाम मौन छे. ब्रह्म वाणीनो विषय नथी, केमके जाती क्रियादिकथी रहित छे, ते प्रमाणे आ प्रपंच पण वाणीनो विषय नथी. केमके ते साचो कह्यो जातो नथी. तेथी वाणीनो विषय नथी.

जे जगत छे ते पण वाणिनो विषय नथी, तेमां वाद विवाद बहु छे, परंतु ते वादथी मौन रहेवुं तेनुं नाम मौन छे, आ जे मौन छे, ते सत् पुरुषोमां सहज स्थित छे; ते प्रसिद्ध छे, अने वाणीनुं हठ मौन छे तेतो मूर्खनुं साधन छे.

५ देश. आत्माने विषे आदिमां, अंतमां के मध्यमां, जगत नथी अने आत्माए करीने बधो प्रपंच भर्यो छे. एवुं अनुभव सिद्ध छे, ते समजीने एक आत्माज सर्वत्र छे एवा देशमां (स्थितिमां) वर्तवुं ते निर्जन देश छे, केवळ उजाडमां रहेवुं ते निर्जन देश नथी.

६ काळ—ब्रह्मा इंद्रादिक देवने आदि लइने सर्व प्राणिनी काळथी गणना थाय छे, क्षण क्षण करीने आयुष्यनो नाश करवो, उपजाववुं, अने पाळवुं, तेनो आधार छे तेथी काळ पण अखंडानंद अद्वय ब्रह्मज छे, ए प्रमाणे ब्रह्मथी न्यारो काळ पण नथी, एम समजवुं तेनुं नाम काळ साधन छे.

७ आसन—बेसीने सुखेथी रह्युं जाय, ते

आसन छे. तेतो ब्रह्म चिंतन छे. आनो अभिप्राय ए छे जे ब्रह्म चिंतन रुपी आसन (आश्रय) ते सहित रेहेवुं, ते आसन साधन छे, केवळ मृग-छाला कंबळ आदिपर बेसवुं ते आसन नथी. ब्रह्म छे ते सर्वदा सिद्ध छे, अने प्रपंचना आदि छे, अने विश्वना अधिष्ठान छे, अव्यय छे, (नाम अवस्थाथी रहित छे) एवो जे आत्मा छे तेना स्वरुपने जाणीने, सिद्ध पुरुषो आ आसन संयुक्त रहे छे, तेथी ब्रह्म एज सिद्धासन छे, ए प्रमाणे महात्मा कहे छे, तेथी ब्रह्म रुपी आसन सहित रेहेवुं, तेनुं नाम आसन छे.

८ मूळबंध—सर्व संसारनुं जे मूळ छे, चितन बंधन करवावाळुं जे अज्ञान तेनुं पण जे मूळ (आश्रय) रुप छे. (अज्ञाननी स्वतंत्र सता नथी.) एम बधायना आश्रय रुप जे ब्रह्म, तेज मूळबंध छे, तेनुं सदा सेवन करवुं ते राजयोगवाळाने सेववा योग्य छे, ते राजयोगीनुं लक्षण आ छे, जेनुं चित्त वेहेवारने विषे विक्षेप पामे एम नथी एवो उत्तम योगवाळो अने ज्ञान निश्चय करेल

छे जेणे, एवा लक्षणवाळाने राजयोगी कहे छे. तेने मूळ बंध जे ब्रह्म तेज जाणवा योग्य छे, ए प्रमाणे ब्रह्मने जाणवो. सर्वना अधिष्टान करीने ब्रह्म न जाणवा तेनुं नाम मूळबंधछे. ९ देहसाम्य. शम जे ब्रह्म छे तेने विषे अंगादिक सर्व कल्पित छे, तेना अंगादिकनो स्वभाव विषम छे, तोपण अंगादिकनो आधिष्टान छे, सर्वनो सम छे, ए प्रमाणे जाणीने समपणानी दृष्टी करीने समता जाणवी. केमके अधिष्टानमां अध्यस्त जे वस्तु छे ते अधिष्टानना ज्ञानथी अधिष्टानमांज लय थाय छे. ए प्रमाणे ब्रह्म विषे अध्यस्त जे अंगादिक, ते ब्रह्मना ज्ञानथी ब्रह्मविषे लय थाय छे. एवुं जे समजवुं तेनुं नाम देह साम्य साधन छे; अने अंगादिक ते जो विषम छे—जुदा छे एम गणीए तो अधिष्टानमां लीन नहीं थाय अने सरल पण नहीं थाय. सूका काष्टनी माफक वळे पण नहीं अने सरखुं पण थाय नहीं.

१० दृक स्थिति—अंतःकरणनी वृत्ति अखंड ब्रह्माकार करीने बधा विश्वने ब्रह्ममय देखवुं, एवी

जे वृत्ति तेने स्थिर दृष्टि कहेछे, केवळ नाशिकाप-र दृष्टि स्थिर करवी ते स्थिर दृष्टि न जाणवी. दृष्टि दर्शन अने दृश्य ए त्रणे त्रिपुटी कहेवाय छे ने त्रिपुटी ज्यां लय थाय छे एवा जे ब्रह्म त्यां वृत्तिने राखवी तेनुं नाम स्थिर दृष्टि छे, केवळ नाशिकापर स्थिर दृष्टि राखवी ते स्थिर दृष्टि नथी.

११ प्राणसंयमन—जे चित्त आदि अंतःकरणनी वृत्तिछे, तेने विषे ब्रह्मपणानी भावना करीने सर्वे वृत्तिओने रोकवी तेनुं नाम प्राणायाम छे. केमके जे प्राण छे ते मनने आधिन छे, तेथी मनने रोकवाथी प्राण पण रोकाय छे. तेथी मननी वृत्तिने रोकवी तेज प्राणायाम छे. अनात्म जे पदार्थ छे, तेनो निषेध करवो. (असत करी जाणवुं) तेनुं नाम रेचक छे हुं ब्रह्म छुं एवी जे वृत्ति तेनुं नाम पूरक छे, अखंडाकार वृत्तिस्वरुप हुं ब्रह्म छुं एवुं जे निश्चळपणुं ते कुंभकछे. आ जे रेचक, पूरक, कुंभक विभाग करीने जे प्राणायाम कह्यो तेना अधिकारी ते छे जेने असंभावना विपरीत भावनादि संशयनी निवृत्ति थइ छे अने निःसंदे-

इ अपरोक्ष ज्ञान थयुं छे जेने एवा अधिकारीने पूर्वे कहेल जे प्राणायाम तेनो अधिकार छे. अने तेथी उतरता अधिकारीने नाशीकाने दाबीने प्राणने रोकवो ए अधिकार छे.

१२ प्रत्याहार—शब्दादिक विषयोने विषे अथवा घटपटादिक पदार्थने विषे सत्ता स्फुरता अने प्रियतारुप मात्र आत्माज छे, एम जाणीने नामरुप क्रियाथी रहित, आत्म स्वरुप भावना करीने मनने आत्म स्वरुपमां राखवुं ए प्रमाणे चित्तने वश करवुं तेनुं नाम प्रत्याहार छे, तेनो अभ्यास करवो.

१३ धारणा—जे जे पदार्थने विषे मन जाय ते ते पदार्थने विषे सत्ता स्फुरता प्रियतारुप ब्रह्मज छे, अने नामरुप ते मिथ्या छे, ए प्रमाणे मिथ्यानी उपेक्षा पूर्वक सत्य जे आत्मा तेनुं दर्शन, तेनुं जे अनुसंधान तेनुं नाम धारणा छे. आजे धारणा कही ते श्रेष्टज्ञानवानने माटे छे अने चक्रादिकने विषे मननी धारणा ते आरंभना अधिकारीने माटे छे ते वात विद्वानोने अनुभव सिद्ध छे.

१४ ध्यान—हुं ब्रह्मछुं एवी जे अखंडाकार वृत्ति (प्रमाणांतर करीने तेनो बाध थतो नथी.) वळी देहादिकनुं अनुसंधान, हुं देहछुं एवी स्फुरणाथी रहित, एवी जे वृत्तिनी स्थिति (निश्चळता) ने ध्यान कहेछे. ते वृत्ति परमानंदनी देवावाळीछे.

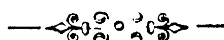
१५ समाधि—अंतःकरणनी वृत्ति जे छे, ते विषयना स्फुरणथी रहित थइने अखंड ब्रह्माकार थाय, अने ध्याता ध्येयाकार वृत्तिथी रहित थाय तेनं नाम समाधी छे. (द्वैतनो भूलावो तेनु नाम समाधि छे. वृत्तिनुं जे ब्रह्माकार थइने रहवुं तेनु नाम पण समाधि छे.)

आ प्रकारे करीने पंदर अंग साधनना जे छे तेनो अभ्यास करवो. पूर्वे कह्यां जे साधन तेना अभ्यासना अधिकारी साधु जन छे. त महा स्वरुप भूत आनंदनी प्राप्ति न थइ होय, अने वेदांत विचार मय बुद्धि न थइ होय, त्यां सुधी एनो अभ्यास न करवो. आ पूर्वे कह्यां जे साधन तेनो जे करवावाळो पुरुष तेने ज्यारे ज्ञान सिद्ध थाय, त्यारे सर्वे साधनने तजीने सिद्ध थाय छे, योगीनो

राजा थाय छे, तेनुं रुप केवुं छे? वेदांत प्रसिद्ध जे आत्मरूप छे, मनवाणीथी अगम्य जे ब्रह्म तेज साक्षात योगीनुं स्वरूप छे, ए प्रमाणे स्वरुपानंदनी प्राप्ति छे. ए प्रकारे साधन कह्युं ते समाधी सिद्ध थाय त्यां सुधी करवा योग्य छे. ते महा फळनुं देवावाळुं छे. अने श्रम थोडो छे, परंतु महत फळनुं देवा वाळुं छे. जे पुरुष समाधी करवा वाळा छे, तेने विघ्न बहु आवे छे. आत्मानुं अनुसंधान करवा दे नहीं, आळस उपजे, भोगनी इच्छा वधे, निद्रा आवे, कार्याकार्य विवेकथी रहित थाय,—विषयनुं स्फुरण थाय, विषयना मिलापथी आनंद थाय, हुं धन्य छुं एवुं लागे. राग, द्वेषादि तीव्रवासनाए करीने चित्तनो स्तब्धभाव थाय, एवां एवां अनेक प्रकारनां विघ्न आवे छे. ते विघ्नने धीरे धीरे तजवानो उपाय ब्रह्मवेता पुरुषे करवो. अंतःकरणनी वृत्ति जे छे, ते बंध मोक्षनुं कारण छे, वृत्ति छे ते जेवा जेवा पदार्थनुं स्मरण करे छे, तेवा तेवा पदार्थना आकारने पामे छे, अने भावरुप वृत्ति नथी थती जो

शून्याकार जडपणाने पामे छे, अने ब्रह्माकार वृत्ति जो थाय तो पूर्णपणानो अभ्यास करवो. ब्रह्माकार वृत्ति छे ते श्रेष्ट छे, पवित्र करवावाळी छे, तेथी ब्रह्माकार वृत्ति तजीने जे जीवे छे ते वृथा जीवे छे, तेनुं जीववुं पशु समान छे, तेथी पुरुषे ब्रह्माकार वृत्ति करवी, ते जीववानो लाभ छे. जे पुरुष साधनथी ब्रह्माकार वृत्ति करी जाण छे अने वळी वृत्तिने वधारी शके छे. ते पुरूषने धन्य छे तेज सत्पुरूष छे. अने त्रणलोकने विषे नमस्कार करवा योग्य छे. जे पुरूषोनी एवी वृत्ति वृद्धि थइ छे. अने सर्व प्रकारे करीने अखंडाकार पक्की वृत्ति जेनी थएल छे, ते पुरूषने धन्य छे. ते ब्रह्म स्वरूप छे,ए प्रमाणे निश्चे जाणवुं.अने जे शब्द-वादि पुरूष छे, ते आत्मने क्योरय पामतो नथी. जे पुरूषो ब्रह्मनी वार्ता करवामां बहु कुशळ छे अने वृत्तिथी हीन छे, वळी रागी छे, विषयादिने विषे प्रितीवाळो छे, एवो पुरूष ते महा अज्ञानी छे, अने संसारने विषे वारंवार जन्म मरणने पामे छे, तेथी वृत्ति विना केवळ वार्त्ताथी कांइपण

फळ थतुं नथी. विवेकी जन जे छे ते वृत्ति विना क्षणमात्र पण रही शकता नथी ब्रह्मादिक देव छे ते ब्रह्माकार वृत्ति विना क्षणमात्र रही शकता नथी. ते प्रमाणे सनकादिकपण वृत्ति विना नथी रहेता. अने ते प्रमाणे शुकादिक पण वृत्ति विना रहेता नथी तेथी ब्रह्मादिकोए पण समाधी पर्यंत राजयोग सेव्यो छे, तेथी श्रेष्ट छे. ते राजयोग मुमुक्षुने सेववा योग छे. ए प्रमाणे वेदांत मतना वांछित, जे पंदर अंग ते कह्यां.



सांख्य विषे विवेचन.

सांख्य शास्त्र बे जातनां छे. सेश्वरी ने निरिश्वरी. आ ठेकाणे सेश्वरी सांख्यपरथीज केटलीक प्रक्रियाओ लखी छे. आ नाम रुपात्मक एवुं जगत तेनी उत्पत्तिनी पेहेलां कांइ नहोतुं, अने केवळ सृष्टा पोते पोतानामां स्थित हता. तेमणे विषयमां आलोचना करीने पुरूष अने प्रकृत्ति उत्पन्न कर्यां. तेमना संयोगथी महतत्त्व ने महत-

त्वथी त्रण प्रकारनो अहंकार, तेमां तामस अहं-कारथी पांच महाभूत, तथा तेमनी तन्मात्रा थयां; ने राजस् अहंकारथी इंद्रिओ तथा देवता थयां; ने सात्विक अहंकारमांथी अंतःकरणो उपज्यां, ए चोवीश तत्वथी वैराट पुरूषनी देह एटले ब्रह्मांड बंधाणुं. मनुष्य देहनुं बंधारण आ प्रमाणे छे.



स्थुळ शरीरनां हाडकां.

बरडाना कांठानां हाडकां.	२६
माथानां हाडकां.	८
चेहेरानां ,,	१४
पांसळां, छाती, ने गळानां हाडकां.	२६
बे खभाथी हाथनां आंगळां सुधी	६४
कमरथी बंने पगना आंगळां सुधी.	६२
बंने काननां हाडकां.	६
दांतनां हाडकां.	३२
कुल सरवाळो.	२३८

ए हाडकां एक बीजा साथे संधाइने हाडपीं-

जरनुं खोखुं थएलुं छे. तेनापर मांस, ज्ञान तंतुओ, लोहीनी रगो, चरबी ने चामडी आवेलां छे.

ए स्थूळ शरीरने नव बारणां (बे कान, मोढुं, बे आंखो, बे नसकोरां, शिश्नेंद्रिय, ने गुदा.) ने त्रण स्थंभ छे. (पगथी ढींचणसुधी, ढींचणथी साथळना मूळ सुधी, ने साथळना मूळथी मस्तक सुधी.) ए स्थूळ शरीर आधी, व्याधी, अने उपाधीनां दुःखोने निरंतर पूर्वनां कर्मोथी बंधाइने पामेछे. भौतिक देह ए क्षेत्रज्ञने रहेवानुं घर छे. दश इंद्रिओ, अने पांच अंतःकरण द्वाराए जीव विषयोनुं सेवन करेछे.

पांचभूतः—पृथ्वी, जळ, अग्नि, वायु, अने आकाशथी आ शरीर बनेलुं छे.

हाडकां, स्नायु, त्वचा, रोमने, मांस ए पांच वस्तुओ देहमां पृथ्वी तत्वनी छे.

शुक्र, शोणीत, स्वेद, लाळ ने मूत्र ए पांच वस्तुओ देहेमां जळ तत्वनी छे.

निद्रा, क्षुधा, पीपासा, कांति, ने आळस ए पांच भागो शरीरमां तेज तत्वना छे.

धावन, चलन, संकोचन, कुदन, ने प्रसारण ए पांच पदार्थो कायामां वायु तत्वना छे.

कट्याकाश, उदराकाश, हृदयाकाश, कंठाकाश, ने शिराकाश ए पांच वस्तुओ देहमां आकाश तत्वनी छे.

कठण भाग अवनीनो, द्रवि भाग जळनो, उष्ण भाग अग्निनो चंचळ भाग समीरनो, ने खाली भाग आकाशनो छे.

वळी एक तत्वने विषे बीजां चार तत्वो ओत प्रोत थइने रह्यां छे.

ए पांच तत्वोनां स्थान शरीरमां नीचे प्रमाणे योगीओने दर्शाय छे.

केड—पृथ्वी तत्व. उदर-जळ तत्व. हृदय-तेज तत्व. कंठ-वायु तत्व. शीर-आकाश तत्व.

आगळ जणावेलां पचीश तत्वनी साथे नीचेनां आठ तत्वो मळेछे, त्यारे स्थुळ देहनो व्यहवार चालेछे. १ जागृत अवस्था, २ नेत्रस्थान, ३ वैखरी वाणी, ४ स्थूळ भाग, ५ विश्वाभिमानी देवता, ६ क्रिया शक्ति, ७ अकार मात्रा, ८ रजोगुण.

स्थूळ शरीरमां नाडीओ घणी छे, पण नी-चेनी चौद मुख्य छे, ने चौदमां पण त्रण मुख्य छे.

१ इडा, २ पिंगळा, ३ सुषुम्णा, ४ सरस्वति, ५ कुहु, ६ वारणा, ७ यशस्विनी, ८ पुषा, ९ पयस्विनी, १० शंखीणी, ११ गांधारी, १२ हस्तिजीव्हा, १३ विश्वोदरा, १४ अलंबुषा, १५ पुक्ष आलबुकाट.

स्थूळ शरीर वास्तविक रीते पांच तत्वनुं बने-लुं छे. परंतु तेमां सूक्ष्म शरीरनी पांच कर्मेंद्रिओ, पांच ज्ञानेंद्रिओ, पांच प्राण तथा चार अंतःकरण मळेछे, त्यारेज स्थूळ शरीरनो वेहेवार चालेछे. माटे स्थूळ शरीरमां पण चोवीश तत्व छे. वळी पांच महाभूतनुं स्थूळ शरीर ने पांच कर्मेंद्रिओ, पांच ज्ञानेंद्रिओ, पांच प्राण ने चार अंतःकरण मळीने सूक्ष्म शरीर थायछे.

सूक्ष्म देह.

ए पण पांच तत्वनुं बनेलुं छे, अने ते दरेक

तत्वमांथी पांच पांच भाग पेदा थया छे.

तत्वनुं नाम.	भागनां नामो.
आकाश.	पांच अंतःकरण.
वायु.	पांच प्राण.
तेज.	पांच ज्ञानेंद्रि.
जळ.	पांच कर्मेंद्रि.
पृथ्वी.	पांच तन्मात्रा.

पांच अंतःकरणनुं वर्णन.

नाम. (अध्यात्म)	देवता (अधिदैव)	धर्म (अधिभूत)
स्फुरण.	विष्णु.	फुरणुं फुरवुं.
मन.	चंद्र.	संकल्प विकल्प उठवा.
बुद्धि.	ब्रह्मा.	निश्चय.
चित्त.	नारायण.	चिंतन.
अहंकार.	रुद्र.	अहमेव. (अभिमान)

पांच वायुनी हकीकत.

नाम.	स्थान.	कर्म.
व्यान.	शरीरमां व्यापक.	लोहीनुं फेरववुं तथा सांधा वाळवा.

समान.	नाभी.	अन्ननो पचाव करवो अन्न तथा जळना मध्यम भागने अवयवोमां पहोंचाडवा.
उदान.	कंठाग्र.	अन्न तथा जळना विभाग करवा. हेडकी तथा स्वप्न उपजाववां.
प्राण.	हृदय.	श्वासोच्छ्वास भरवा. (२१६००)
अपान.	गुदा.	मळ त्यागन.

पांच उप प्राण,—नाग, कूर्म, कृकल, देवदत्त, ने धनंजयथी अनुक्रमे ओडकार आववो. आंखनुं मीचावुं अने उघडवुं, छींक आववी बगासुं आववुं ने शरीरनुं फूलवुं ए थाय छे.

पांच ज्ञानेंद्रिओनुं वर्णन.

नाम (अध्यात्म)	देवता (अधिदैव)	कर्म (अधिभूत)
श्रोत्र.	दीग्पाळ.	शब्दादि सांभळवा.
त्वचा.	वायु.	शितोष्णादि जाणवुं.
चक्षु.	सूर्य.	रूप जोवुं.
जीव्हा.	वरुण.	खटरस जाणवा.

घ्राण. अश्विनी कुमार. गंध लेवी.

पांच कर्मेंद्रिओनुं व्यान.

नाम.	देवता.	कर्म.
वाणी.	अग्नि.	शब्दोच्चार करवो.
हाथ.	इंद्र.	लेवुं देवुं इत्यादि.
पग.	विष्णु.	गवन करवुं इत्यादि.
लिंग.	ब्रह्मा.	मैथुन इत्यादि.
गुदा.	यम.	मळ त्याग करवो.

पांच तन्मात्रा.

शब्द, स्पर्श, रूप, रस, ने गंध.

ए पचीश तत्वनी जोडे नीचेनां आठ तत्वो मळी सूक्ष्म देहनो व्यवहार चाले छे १ स्वप्नाव स्था. २ सुक्ष्म वासनामय भोग ३ ज्ञान शक्ति ४ तैजसाभिमानी देवता. ५ कंठ स्थान ६ मध्यमा वाणी ७ रजो गुण ८ उकार मात्रा.

आ शरीरनी मुख्य नव नाडीओ छे. आ

ठेकाणे नाडीओनो अर्थ वृत्ति समजवो. पांच ज्ञानेंद्रिओ अने चार अंतःकरणनी वृत्तिओ मळी कुल नव वृत्तिओ सूक्ष्म शरीरमां मुख्यत्वे छे, ने वृत्तिओने वास करवाना वोंतेर कोठाछे. ए सूक्ष्म शरीर स्थूळ देहमां व्यापकपणे करीने रहेलुं छे. माटेज स्वप्नावस्थामां स्त्रीनो संग थाय छे, तो स्थूळ देहमां विर्यपात थाय छे.

कारण देह.

आ देहनां तत्वो नीचे मुजबनां छे १ हृदय स्थान, २ पश्यंति वाणी (सूक्ष्म विचारना संस्कार रुप). ३ सुषुप्ति अवस्था. ४ मकार मात्रा. ५ तमो गुण. ६ शून्य (अज्ञान जनीतानंद) भोग ७ शून्य शक्ति (जागृतादि व्यहवारने अनुकुळ पदार्थो उत्पन्न थवाना कारण रुप) ८ प्राज्ञ देवता. आ अवस्थामां विषयोनुं विस्मरण छे. माटेज निर्विषय सुखनो आनंद जणाय छे. जेम केफ करवाथी अज्ञाननो आनंद थाय छे, तेम आ देहमां पण अज्ञानानंद छे.

महा कारण देह.

आ देहनां आठ तत्वो नीचे मुजबनां छे, १ नाभी स्थान २ परा वाणी. ३ तुर्यावस्था. ४ अर्ध मात्रा. ५ शुद्ध सत्व गुण. ६ आनंद भोग. ७ इच्छा शक्ति. ८ प्रत्यगात्मा अभिमान.

आगळ जणावेलां ब्याशी तत्वोथी आत्मा केवळ जूदो छे, अने अछेद्य, अभेद्य, अविनाशी ज्ञान स्वरुप, सुख रुप प्रकाशक, आनंद स्वरुप, अविछीन्न ने चैतन्य सत्ता मात्र ए आत्मानुं स्वरुप छे. एम आत्मनिष्टा राखी ब्रह्म स्वरुप थइ भगवाननुं भजन करवुं.

जागृतावस्था अने स्वप्नावस्थामां इंद्रिओ अने अंतःकरणो विषयो तरफ दोडे छे. अने सुषुप्ति अवस्था तथा तुर्यावस्थामां किंचित् हृदयाकाश सन्मुख इंद्रिओ तथा अंतःकरण थाय छे. योगेश्वरो ज्ञान, तप, अने विचारना बळथी वासनाने निर्मूळ करी सदा तुर्यावस्थामां रहे छे.

पिंड अने ब्रह्मांडनी एकता सारु योगी लोको जे समाधी करे छे, तेमां नीचे मुजब वस्तुओ

एक बीजामां लीन थाय छे. पृथ्वि गंधने विषे, गंध जळने विषे, जळ रसने विषे, रस तेजने विषे, तेज वायुने विषे, ने वायु स्पर्शने विषे, तथा स्पर्श आकाशने विषे, ने आकाश शब्दने विषे लीन थाय छे. एवी रीते पांच भूत तथा तन्मात्रा ए बंने साथे तामस अहंकारमां लीन थाय छे, अने तामस अहंकार, राजस अहंकार इंद्रिओ अने देवता साथे होय छे तेमां मळे छे, अने ते अहंकार अंतःकरण सुद्धां सत्वगुणना अहंकारमां मळे छे, अने ते अहंकार महतत्त्वमां मळे छे. महतत्व प्रकृतिने विषे लीन थाय छे, अने प्रकृति पुरुषने विषे समाय छे. (प्रकृति पुरुषनुं जोडुं हमेश रहे छे ए सांख्यनो मत छे.) अने पुरुष अक्षर ब्रह्मने विषे लीन थाय छे. अने अक्षर ब्रह्म परमात्माने विषे लीन थाय छे, जेम रात्री दिवसमां लय पामे छे तेम. चोवीश तत्वथी बंधाएलो विराट पुरुषनो देह द्वी परार्ध काळ सुधी रहे छे, ने तेना एक दिवसमां चौद मन्वंतर थाय छे.

सांख्यनां पचीश तत्वनुं व्याख्यान नीचे प्रमाणे छे.

१ पुरुष, २ प्रकृति, ३ बुद्धि, ४ अहंकार, ५ रूप, ६ रस, ७ गंध, ८ स्पर्श, ९ शब्द, १० चक्षु, ११ जीव्हा. १२ नासीका, १३ त्वचा, १४ कर्ण, १५ वाणी, १६ हाथ, १७ पग, १८ गुदा, १९ उपस्थ, २० मन, २१ पृथ्वी, २२ जळ, २३ तेज, २४ वायु, २५ आकाश.

प्रथम पुरुष ए आत्म तत्व छे, तेमां सर्वथी उत्कृष्ट आत्मा परमेश्वर छे, ते एक छे, निकृष्ठ आत्मा देह देह प्रत्ये एक एक छे. आत्मा मूर्त्तिमान नथी, चैतन्यछे प्रकृतिनो भोक्ता छे, नित्य छे, सर्व व्यापक छे, अकर्त्ता छे, क्रियावान नथी, ने त्रण गुणवाळो नथी. ए सर्वने साक्षात जुवेछे, माटे तेने साक्षी कहेछे. आ पुरुष तत्व ते चैतन्य तत्व छे अने ए सिवायनां बीजां चोवीश तत्वोछे. ते जडछे,

बीजुं तत्व प्रकृति छे, ब्रह्मांडनो कंद छे, जेम कंदमांथी उद्भिज उत्पन्न थायछे, एम मूळ प्रकृ-

तिमांथी ब्रह्मांड उत्पन्न थायछे. ए मूळ प्रकृति अव्यक्त छे एटले इंद्रिओना अनुभवमां आवती नथी अनुमान वडे अनुभवाय छे, मूळ प्रकृति त्रण गुण वाळी छे. एने विषे त्रण गुण सामान्यपणे रहे छे, पण एनां कार्य जे आ जगतना पदार्थ छे, तेमां ए गुण ओछा वत्ता थइ जाय छे गुणो पोताना स्वभावना कार्यथी जणाय छे. सुख स्वभाव वाळो सत्व गुण एथी आर्जव, मार्दव, सत्य, शौच, लज्जा, बुद्धि क्षमा, दया, अने प्रसन्नता इत्यादिक सुखदायक कर्म थायछे. दुःख स्वभाववाळो रजोगुण छे एथी द्वेष, द्रोह, मत्सर, निंदा, वचन बंधन, ताप, शोषण, भेद, चंचळ चित्तता, स्थंभ अने उद्वेग आदि दुःखदायक कार्य थायछे, मोह स्वभाववाळो तमोगुण छे; एथी दीनता, भय, अज्ञान, मद, आलस्य, अकर्मण्यता, नास्तिकता, विषाद, उनमाद, स्वप्न इत्यादिक मूढ स्थिति करनारां कर्म थाय छे. प्रकृतिनां कार्य जे जगतना सर्व पदार्थो ते त्रण गुणे करीने व्याप्त छे. ए गुणोने परस्पर अपकार करवानो अने परस्पर आश्रय आपवानो

पण स्वभाव छे.

ए प्रकृति तथा प्रकृतिनां कार्य जड छे. ते चैतन्य आत्मानी सत्ताथी सचेतन थायछे. जेम पांगळो आंधळाना खभापर बेसे अने बेयनुं चालवुं थाय, एम पुरुष प्रकृतिना संयोगथी सृष्टि थाय छे पुरुषनी सत्ताथी प्रकृति सचेतन थतांज प्रथम बुद्धि पछी अहंकार इत्यादिक अनुक्रमे सृष्टि उत्पन्न थायछे.

पुरुष प्रकृतिना संयोगथी प्रथम बुद्धि तत्व उपज्युं. एने महतत्व पण कहे छे. आ घडो आ लोटो, इत्यादिक पदार्थोनुं आलोचन ते बुद्धि. ते बुद्धिनां आठ रुप छे. तेमां धर्म, ज्ञान, वैराग्य, अने ऐश्वर्य ए चार सात्विक रुप छे. अने अधर्म अज्ञान, अवैराग्य अने अनैश्वर्य ए चार तामस रुप छे. धर्मथी अभ्युदय अने तेमां दान यागादिकनां निष्काम अनुष्ठान थकी थएलां धर्म वडे केवळ मोक्ष थाय छे. प्रकृतिना गुणो थकी हुं पुरुष जुदोछुं एवी समज ते ज्ञान; विषय सुखनी तृष्णा छोडीने मन वश राखवुं ते वैराग्य. सिद्धिओ ते

एश्वर्य. ए चार विपरित थये तामस रुप बुद्धि थाय छे.

बुद्धि तत्व विकार पामीने हुं सुभग छुं, हुं दर्शनीय छुं, एवा अभिमान रुपी अहंकार तत्व थयुं. जे जे विषयोनुं बुद्धि आलोचन करे छे, ते ते विषयोनो अधिकारी अहंकार थाय छे. के हुं शक्तिवान छुं, मारे माटे सर्व विषयो छे. इत्यादि. अहंकारथी अगिआर इंद्रिओ अने पांच तन्मात्राओ मळीने सोळ तत्वोनो समूह थयो. त्वचा, जीभ, नासीका, लोचन, अने कान ए पांच ज्ञानेंद्रिय. गुदा, उपस्थ, वाणी, हाथ, अने पग ए पांच कर्मेंद्रिय अने एक मन ए अगिआर इंद्रिओ छे. विषयोने जाणे माटे ज्ञानेंद्रिय कहेवाय छे, अने कर्म करे छे, माटे कर्मेंद्रिय कहेवाय छे. मन ज्ञानेंद्रिय साथे ज्ञानेंद्रिय थाय छे अने कर्मेंद्रिय साथे कर्मेंद्रिय थाय छे. संकल्प करवो ते मननुं स्वरुप छे. शब्द, स्पर्श, रुप, रस, ने गंध ए पांच तन्मात्रा छे.

पांच तन्मात्राथी पांच महा भूत थयां छे. तेमां

शब्दथी आकाश, स्पर्शथी वायु, रुपथी अग्नि, रसथी जळ, गंधथी पृथ्वी, ए रीते चोवीश तत्व रुप प्रकृति छे तेनुंज आ विश्व थयुं छे. जेम काचबानां अंग काचबाना शरीरमां पेसेछे, अने नीकळेछे, तेम मूळ प्रकृत्तिमांथी आ विश्व थायछे, अने तेमां जायछे. जे तत्व जे तत्वथी थयुं ते तत्व तेमां समी जाय छे. प्रकृत्ति ध्रुव छे माटे ते कोइमां समी जती नथी. प्रकृत्ति पुरुषना विवेक ज्ञानथी प्रकृत्तिनो वियोग थाय छे. ए मोक्ष वस्तुतः पुरुष शुद्ध चैतन्य रुप छे. पण अज्ञान वडे पुरुष तत्वने जाणतो नथी तेथी एने प्रकृत्तिनुं बंधन थायछे. ए बंधन विवेक ज्ञानथी त्रुटे छे, त्यारे सुख दुःखादि मोह स्वभाव वाळी प्रकृत्तिना बंधनथी छूटीने मुक्त थाय छे.



भक्तिओ विषे विवेचन.

एना मुख्य नव प्रकार छे.

१ श्रवण, २ रसन, ३ स्मरण, ४ पादसेवना,

५ अर्चन, ६ वंदन, ७ दासत्व, ८ सखत्व, ९ आत्मनिवेदन समर्पण.

१ श्रवणभक्ति.

चित्तने एकाग्र करीने भगवाननी कथा तथा संतनां वचनो परम श्रद्धाथी सांभळवां ते श्रवण भक्ति कहेवाय छे. (सांभळेली कथानुं मनन तथा निद्ध्यासन करी तेनो साक्षात्कार करवो जोइए. सारासारनो विवेक राखी पोताना अंगनो विचार करी कथानुं श्रवण पान करवुं.)

२ रसन भक्ति.

जीव्हा इंद्रिथी परमकृपाळु अने सर्वांतर्यामि परमात्माना गुणानुवाद गावा-ईश्वर अने संतनी कीर्त्ति गाइने प्रेम मगन थवुं ते रसन भक्ति कहेवाय छे. आ भक्तिने कीर्त्तन भक्ति पण कहेछे.

३ स्मरण भक्ति.

स्मरण भक्तिना बे प्रकार छे. जीव्हाथी ईश्वरनुं नाम लेवुं ते एक प्रकार, अने मन पवननुं यथाशक्ति रुंधन करी ईश्वर स्मरण करवुं किंवा

"ओं" नो, के "सोहं" नो मंत्रोच्चार करवो ते बीजो प्रकार. गुप्त स्मरणनो अभ्यास वधवाथी रोम रोममांथी रंकारनो ध्वनी नीकळशे. तथा इंद्रिओ सहित अंतःकरण हृदयाकाशना सुखद प्रकाश अने नादमां लीन थशे.

४ पाद सेवना.

निर्गुण ब्रह्मनी शुद्ध मनथी अने सगुण ब्रह्म (संत)नी शुद्ध मन अने शरीरथी अहोनिश सेवा करवी ते पादसेवना भक्ति छे. तेमज प्रेम उपजाववा माटे आरंभमां मूर्त्तिमान इश्वर के सद्गुरुना चर्णाविंदनी आळसनो त्याग करीने भक्ति करवी ते पण पादसेवना भक्ति कहेवाय छे.

५ अर्चन भक्ति.

हृदयाकाशने विषे रहेला परमात्मानी शुद्ध भावथी स्तुति कर्या बाद पवित्र मनथी मानसीक पूजा करवी ते अर्चन भक्ति कहेवाय छे. जेम कोइ मोटो माणस आपणे घेर आवे, ने तेने आदर सत्कारथी सामा जइ तेडी लाववो, रुडे आसने

बेसाडवो, नवरावबो, जमाडवो, पान फूल आपवां, तेनी प्रसंशा करवी, आदि लइ कर्म करीए छीए, तेज प्रमाणे परमेश्वरने आपणा मन रुपी मंदीरमां प्रेमभावथी पधरावी, उपली रीतना सुघड विचारो मनमां आणी, इश्वरने मान आपवुं (मानसीपूजा करवी.) ए पण भक्तिमां गणाय छे.

६ वंदन भक्ति.

भीन्न भीन्न स्थळोमां जे चमत्कार जोवामां आवे छे. ते जोइने तथा बहु श्रुत अने अनुभवी पुरुषो पासेथी ए विषे जे श्रवण करवामां आवे छे ते सांभळीने, परमात्मानी अद्‌भूत शक्तिनुं चींतवन करी तेने नमन पूर्वक मान आपवुं ते वंदन भक्ति छे. जे आपणुं पूर्ण दयावडे रक्षण करे छे, तेने नमन कर्या वगर आपणाथी केम रहेवाय? आपणुं अंतःकरणज आपणने एम करवाने स्वाभाविक प्रेरणा करे छे. वांचनार! एकांतमां चाल, आपणे ते परमात्माने पूर्ण प्रेमथी जमीनपर पडी दंडवत्‌ प्रणाम करीए, अने वारंवार

तेने नमन करी आपणाथी थयेला अनंत गुन्हानी माफी मागीए, अने हवेथी पापाचरण न करवानी दृढ प्रतिज्ञा लइए. गुरु अने संतने प्रेमभक्ति पूर्वक नमवुं ते पण वंदन भक्ति छे.

७ दास्यभक्ति.

जगन्नियंता इश्वर जे आ समग्र ब्रह्मांडोनो राजा छे, तेनी पवित्र आज्ञामां रहेवुं, तेने पसंद पडतां कामो करवां, तेनी प्रीति संपादन करवी, वगेरे विश्वासु अने स्नेहाळ सेवकनी पेठे सेवना करवी ते दास्य भक्ति कहेवायछे. मायावी वस्तुओ उपरथी चित्तने पाछुं खेंचीने परमात्मानी ने सद्-गुरुनी सेवा करवी ते पण दास भाव भक्ति छे.

८ सखत्व भक्ति.

जगतमां बाळकथी मांडीने वृद्ध सुद्धां सर्वने पोताना मित्रपर सहुथी वधारे व्हाल होयछे. मित्रनी प्रीति मोटीने अंतरपट वगरनी तथा परस्पर अवलंबनवाळी छे. माटे ए भावे ईश्वर साथे वर्त्तवुं ते सखत्व भक्ति कहेवाय छे. ईश्वरना जेवा गुण

ज्यारे दासमां आवे त्यारेज मित्र भक्ति जामेछे. हीराथीज हीरो वींधाय छे, ए ज्ञानीजनोनुं कहेवुं खरुं छे.

९ आत्मनिवेदन भक्ति.

इंद्रिओ अने अंतःकरणना प्रेरक तथा त्रण देह तथा त्रण अवस्थाने जाणनार आत्माने आत्म संयम करीने ओळखवो ते आत्मनिवेदन भक्ति कहेवाय छे. ब्रह्मज्ञान ने ब्रह्मानंदनो अनुभव करी लेवाने घणा अधीरा रहेवुं, अने निरंतर आत्मारुपे प्रकृतिमां रहीने घडी घडीना रंग जोइ ते उपरथी परमेश्वरनी अगाध शक्तिनी स्तुति करवी, ने सर्वस्व ब्रह्मने अर्पण करी साक्षी तरीके वर्तवुं ते पण आत्म निवेदन भक्ति कहेवाय छे.

प्रेम भक्ति.

अंतःकरण अने इंद्रिओनी वृत्तिओनो पोत पोताना विषयो तरफ दोडवानो सहज स्वभाव छे. परंतु ज्यारे कोइ दर्शित किंवा अदर्शित वस्तु साथे प्रीति बंधाय छे. त्यारे बीजी वृत्तिओनां वहन

बंध पडी एक प्रीतिनुं निर्मळ झरण वहेवा लागे छे. योगनुं जे रहस्य छे ते प्रेमथी सेहेजेज थाय छे. हृदयाकाशना अक्षर प्रकाश किंवा आत्माने विषे रहेला परमात्मा उपर ज्यारे पूर्ण प्रीति बंधाय छे, त्यारे इंद्रिओ अने अंतःकरणनी वृत्ति-ओ पोत पोताना विषयथी उपराम थइ अनुलोम-पणे वर्त्तवा लागे छे. जगतनी वासना समग्र नाश पामे छे, आरंभमां पूर्ण प्रेम उपजाववा सारु परमात्माने घणी धारी विरह पीड उपजाववामां आवे छे. जगतमां घणा प्रकारना प्रेम छे तेमां स्त्रीनो पुरुष प्रत्ये वधारे प्रेम होय एम जणाय छे. तेमां पण परकीय प्रेम साध्य होवाथी तेनो प्रेम कसाएलो ने श्रेष्ठ छे. आ विचारने ध्यानमां राखी महान भक्तोए अने संतोए माया थकी पर एवा श्रीकृष्णनी स्त्री भावे भक्ति करी छे. नैष्टीक ब्र-ह्मचर्य वगर ब्रह्मनो मेळाप थइ शकतो नथी, अने ज्यां सुधी पुरुषभाव जणाय त्यां सुधी बराबर शीयलवृत्ति सचवाय नहीं, एवुं जाणीने संतोए स्त्री भावे प्रेमभक्ति करी छे. आवी भक्ति करवी

ए एक रीते जोतां घणीज अघरी अने सारी छे. ज्यां माया पास नथी एवे ठेकाणे जइने परमेश्वरनुं ध्यान करवुं ए पुरुषार्थनुं काम नथी (आ आरुढ स्थितिवाळाने माटे छे.) मायाथी वींटळाइ रही, सघळी अजीत शृंगारनी सामग्री साथे प्रसंग पाडी तेमां न भोळवाइ, अनीतिए न चालो अहीं छीनाळुं न करी मात्र कृष्णनी साथे कल्पित एवी जार बुद्धिए वर्त्तवुं.—कृष्ण प्रीतमनो विश्वास राखी असह्य एवी वियोगी प्रीतिनी पीडा सहन कर्या करवी, अने संसार कामथी तदन उदासीन रहेवुं ए न बने तेवुं अघरुं छे. आवी महान प्रीतिथी परमात्मा साथे ज्यारे एकत्वता थाय छे, त्यारे शुद्ध ज्ञान प्राप्त थइ वासनाओनो नाश थाय छे. ज्यारे शुद्ध प्रेम प्रगट थाय छे त्यारे घरबारनी दरकार रहेती नथी; ज्यारे शुद्ध प्रेम प्रगट थाय छे त्यारे शरीरनी परवा रहेती नथी; ज्यारे शुद्ध प्रेम प्रगट थाय छे त्यारे द्रव्यादिनो मोह रहेतो नथी, ने संक्षेपमां ज्यारे शुद्ध प्रेम प्रगट थाय छे त्यारे काम क्रोध लोभ अने भयादि जे

आत्माने आवरण करनार छे, ते नाश पामी शुद्ध तत्व दर्शमान थाय छे. आ क्षणिक जगतमां प्रेम ए अद्भूत रसात्मक चीज छे, ए केफनी खुमारीथी पुरुष मस्त थइ जाय छे. प्रीति वगरनी जीदंगी नीरस छे. अखंड अने पुरातन पुरुषनी साथे प्रेमनो ल्हावो कोइ भाग्यशाळी जनज लइ शके छे.

परा भक्ति.

ए प्रेम भक्तिनी पक्क अवस्था छे. ज्यारे अंतरात्माथी माया अलग थायछे, त्यारे मस्त अवस्था थायछे. ते पराभक्तिदर्शक अवस्था छे. इंद्रिओए अने अंतःकरणोए पूर्वे जे जे विषयोनुं सेवन कर्युं छे, तेनो आभास चित्तमां पडी रह्यो छे ने ज्यां सुधी चित्तने माया जुदां नथी पड्यां त्यांसुधी ब्रह्मसंबंध थतो नथी, अत्यंत विरहपीडथी चित्तथी माया तदन जूदी पडेछे, जेवी रीते अग्निथी लोढानो काट जूदो पडेछे तेम. ने एम थाय त्यारेज ब्रह्मानंदनी प्राप्ति थायछे.

आगळ जणावेली कनिष्ट प्रकारनी नवधा भक्तिना त्रण गुण अने वळी ते दरेकना त्रण प्रकारने लीधे एकाशी प्रकारना भक्तिना विभाग थाय छे.

उदार वृत्तिवाळो, इंद्रिओनुं दमन करनार, बुद्धिवान, विवेकी, स्वधर्मने विषे स्थित थएलो, लज्जावान, निर्मानी, सत्यभाषि, शुद्धिवान, दयावाळो, उत्तम मार्गने विषे स्थिर बुद्धिवाळो, धीरजवाळो, यशस्वी, परोपकारी, आस्तिक, बुद्धिवाळो, एकांतमां रहेनार, संतोषी, दान देनार, विनयवाळो, कोमळ, गरीब, चतुराइवाळो, ने शीतळ हृदयवाळो, ए सत्व गुणनी भक्तिना अधिकारीओ छे.

संसारनां सुख भोगववानी जेना मनमां अतिशय स्पृहा छे एवो, पैसो मेळववानी ईच्छावाळो, यश मेळववानी स्पृहा वाळो, तृष्णावान, निरंतर हास्य करनार, अभिमानी, बळवाळो, शत्रु मित्रनो द्रढ भेद राखनार, नाना प्रकारनी ईच्छानी प्राप्ति करवा सारु देवनुं भजन करनार, परमार्थ-

नो अनादर करनार, संसारी सुख सारु नाना प्रकारना आरंभ करनार, ने कठोर हृदयवाळो ए रजोगुणी भक्तो छे.

हिंसा करनार, लोभी, क्रोधी, गरीबने वगर वांके दंडनार, असत्य बोलनार, क्लेश करनार, शोक करनार, मायाने विषे मोह पामनार, निद्रा-वाळो, आळसवाळो, जेना हृदयने विषे बीक रही छे एवो, निश दिन चिंता करनार, पारको द्रोह करनार, पुरुषार्थ करवामां संशयवाळो, आशाथी भरपूर ने तत्काळ काम करवामां आळसु ए तमो गुणी भक्तोनां चिन्हो छे.

रजोगुणी भक्तिओ शरीर अने वचनथी, ने सत्वगुणी भक्तिओ शरीर, वचन, ने मननी समग्र एकताथी थाय छे.

सर्वसार निरुपण.

सर्व शास्त्रोने अनुभवी महात्माओ पोकारीने कहे छेके हमेशां विकारथी परहेजगार रहेवुं ए सारुं छे, पण काम, क्रोध, अने लोभ आदि

विकारो एवा जबरजस्त छे के तेना सामी एकदम फतेह मेळववी मुश्केल छे. एने जीतवानुं जतन करनारे मनने अवश्य वश करवुं जोइए. रसना अने शिश्नेंद्रियने पण अवश्य वश करवां जोइए, जे इंद्रिय तकसीरवान जणाय तेने एकदम दंडवी. प्रथम हठवडेज इंद्रिओ जीतवी पडे छे. परंतु पछीथी इश्वरकृपाथी सहेजेज इंद्रिओ अनुलोमपणे वरतवा लागे छे.

आसनोमांथी विशेषे करीने विर्य स्खलित न थाय एवां, पवन ने मळ दूर करवानां तथा श्वासने सीधो चलाववानां आसनो आसनजीत पुरुषे अवश्य शीखवां जोइए.

आत्मनिष्टा अने विश्वासनी परिपूर्णताने अर्थे अभ्यासीए बिंदु अने नादनुं अवश्य जतन करवुं अने क्यारेय पण तेथी भ्रष्ट न थवाय तेनी पाकि सुरत राखवी बिंदुनो नाश थये शरीर मुडदां जेवुं थइ जाय छे ने मन व्यग्र थवानुं कारण नादनुं भ्रष्टपणुं छे.

निष्कामपणुं इश्वरने अतिशय व्हालुं छे

परंतु घणाज थोडा पुरुष निष्कामी थइ शके छे; कारण कामदेवनी सत्ता घणी छे. निरंतर विषयना दोषो जोवा ने दररोज नियमित वखते वासना टाळवा सारू विचार करवो. ज्यां सुधी वासनानो क्षय थयो नथी, त्यां सुधी भवाब्धिनो फेरो आ-ळस्यो नथी, ए नक्कीज समजवुं.

प्राणायामथी पांच पवननो रोध करीने तेमने नाभी आगळ सुषुम्णाना मुखमां लीन करवा. समाधीमां नाडीओ खेंचाती नथी किंतु ज्ञान-रज्जुओ खेंचाय छे. माटे ते स्थितिने विषे शरीर जडत्व पामे छे.

तमोगुण अने कफथी निद्रा आवे छे, माटे युक्तिथी कफने दूर करवो, ने मुद्राओथी मनने वश करवुं.

आत्मनिष्ठाना अतिशय पक्का ठराव सारु सांख्य ज्ञाननी जरूर छे.

नीचेनां साहीत्यो ब्रह्म भाव पाम्या सुधी अ-वश्य राखवां.

१—पूर्ण आत्मनिष्ठा राखवी.

२—दररोज सांज सवार हटयोग किंवा राजयोगनो अभ्यास करवो.

३—दशे इंद्रिओना विषयोमां अप्रीति राखवी.

४—सत् शास्त्रने ईश्वर लीलानो विचार करवो.

५—उदार वृत्ति राखी यथाशक्ति परोपकार करवो.

वांचनार! तारा माथाउपर काळनुं चक्र हमेशां फर्या करेछे, तेनो भय मटाडवासारु तारे दीर्घसूत्रीपणुं छोडी श्रीमत्सद्गुरुए बांधेलो प्रयत्न जारी राखवो जोइए. भक्ति, योग आदि शुभ कार्यो करवा तने अभिलाषा रहेती होय तो "नवराशे करीश" किंवा "काले करीश" एवो कंटाळा भरेलो अनिश्चित उच्चार करीशमां; कारण के तारो आत्मा तारा दृश्य देहमां काल रहेशेज एवो पक्को भरुंसो नथी, माटे सावध था, ने आखर वखतनो विचार कर.

साधारण नियम एवो छे, के आपणे जे काम करवा बेसीए, ते काम करवामां आळस थाय, ने बीजुं काम करवा वृत्ति दोडे, कदापि ते काम पडतुं मूकी मनने गमेलुं कार्य हाथमां लइए, तो वळी थोडीवारमां पाछी तेमां अप्रीति उपजे, ने पाछळ मूकी दीधेलुं कार्य पाछुं सांभरे. आनुं परिणाम ए थायछे, के धारेलुं एके काम सारी रीते थइ शकतुं नथी, ने मननी व्यग्र स्थितिमां आखी जींदगी गुम थायछे. तारे एवा डमगता मनने अभ्यास अने वैरागथी पूर्ण रीते वश करवुं जोइए. संत, सती, अने शूरवीर जो पोताना आरंभेला आवश्यक कार्यमां बेदरकारपणुं किंवा भय राखे तो तेओ भ्रष्ट गणाइने अत्यंत अपमान पामे एमां संदेह नथी.

वांचनार! आ प्रौढ विषय उपर गंभीर विचार करवानी हुं तने भलामण करूंछुं. हुं अने तुं बंने आ नाम रूपात्मक क्षण भंगुर जगतमां शुभकार्योनी कमाणी करवा सारु परोणा तरीके आवीने रहेला छीए; माटे आ दुनिआ रूपी

नाटकनी रंगभूमि उपर आपणे आपणो भाग सरस रीते भजववो जोइए. हालना वखतमां कीर्त्ति मेळववानो लोभ तारे राखवो नहीं, परंतु हालना जमानानो टीकाकार थइ पाछळना लोकोनो यश मेळववा दृढ मनथी प्रयास करवो. वर्त्तमान जमानाना लोको काळनी भूल थापथी मानापमान आपे तेपर बीलकुल लक्ष नहीं आपतां तारे पोतानुं कर्त्तव्य कर्म शुंछे तेनुं वारंवार स्मरण करी ते प्रमाणे वर्त्तवुं जोइए.

शान्त रसनुं जेमां प्राधान्य छे, एवा घणा ग्रंथो तारा वांचवा सांभळवामां आव्या हशे, अने ते ते वखते ते ते रसनी असर तारा अंतःकरणमां थतां तें परलोकना साधन माटे काइ पण शुभक्रिया करवानो ठराव कर्यो हशेज, पण हवे तुं तारी नजर तारा पाछळना गुम थएला वखत उपर दोडाव, अने तपास कर, के करेली प्रतिज्ञाओमांथी केटली प्रतिज्ञाओ तें यथार्थ रीते पाळी छे, अने केटली प्रतिज्ञाओ निष्फळ गइ छे. संसारनी धामधूममां सारासारनो विवेक तजीने,

तेमज भविष्यनो विचार न करतां दीर्घसूत्री थइने, तें चिंतन करेलां एवां घणांक शुभकार्यो हजी अधुरांज पडेलां छे, अने केटलांकनो तो हजी आरंभ पण थयो नथी. आ मोहमय संसार जेमां विषयरूपी मदिरानुं पान करीने मस्त थइ गएलां एवां प्रमादि, अने उन्मत्त अंतःकरणवाळां मनुष्यो रात्री दिवस व्यर्थ सुखो मेळववाने फांफां मारतां देखाय छे; ते गहन भवाटविमांथी घणाज थोडा शूरविर महात्माओ कर्तव्यतानो विचार करी उचित मार्गे गमन करी शके छे, अने बाकीनो भाग तो बावळनां बी वावी आंबा उगवानी राह जोतां जोतां (असत्कर्म करी, शुभ फळ मेळववानी लालचमां ने लालचमां) काळ क्षेप करी हाय अफसोस करतां करतां प्राण तजे छे. आखर वखत आवे छे त्यारे सुकृत्य करवा लायक जे तको गइ होय ते स्मरणमां आवे छे, अने एवे प्रसंगे सारां कार्य न कर्यां होय तेनो पस्तावो थाय छे. परंतु घर सळगी गया बाद कूवो खोदाववानो प्रयत्न शुं काम आवे छे?

आ लखाण वांची तरतज तुं एवो प्रश्न करीश के मने मारुं कल्याण करवानी आकांक्षा घणी छे. परंतु मारे कयो मार्ग ग्रहण करवो के जेथी मारुं कल्याण अवश्य थायज. नाना प्रकारना मत अने शास्त्रो जोइ मारी मति भ्रमित थइ गइ छे. वेद कहे छे के अमने साचा मानो; उपवेद कहे छे के अमेज मुख्य छीए; स्मृतिओ पोतानी श्लाघा करे छे; श्रुतिओ पोत पोतानुं महत्व जणावे छे; गृह्य सुत्र बीजो मार्ग बतावे छे; पूराण वळी कांइ नवोज मार्ग दर्शावे छे; दर्शन कांइ कहे छे, अने उपदर्शन कांइ कहे छे; मा बाप जूदी आज्ञा करे छे, अने कुळ धर्म बीजी रीते चालवा फरमान करे छे; वैश्नव कहे छे वैश्नव थइ जाओ; शैव कहे छे शैव पंथमां भळो; शाक्त कहे छे अमारो मत अंगीकार करो; सूर्योपासी कहे छे के एनी तरफ जशोमां; मंत्र कहे छेके अमारा वगर सिद्धि नथी; तंत्र कहे छे के अमारा वगर वृद्धि नथी; गोरखपंथी कहे छे के अमे अमर करी दइए; सीख कहे छे के

गुरुनी फतेह मोटी छे; दादुपंथी कहे छे एतो अमारी नकल करे छे; कबीर कहे छे के अमारा मतमां बंने रीते फायदा छे; अद्वैतवादी "अहं ब्रह्मास्मि" कहे छे; द्वैतवादी "अहं दासोस्मि" कहे छे; विशिष्टाद्वैत कहे छे, के एम। बीजो पण भेद छे; शुद्धाद्वैत कहे छेके ए बधामां खेद रह्यो छे; ब्रह्मोसमाजीए कहे छे के बधी दुनिआनुं मूळ धर्म छे; आर्य समाजवाळा कहे छे के स्वामिजी (दयानंद सरस्वति)नुं कहेवुंज सत्य छे; थीओसोफीस्टवाळा बीजुं बतावे छे, तो फ्रीमेशनवाळा वळी त्रीजीज वात करे छे पादरी कहे छेके इसाने शरण अवुं सारुं छे, कारण के ते तरण तारण छे; मुसलमानो कहे छे के बधा दुःखोनो नाश करनार रसुल महमदज छे; बौद्ध पोताना सिद्धांतो वखाणे छे, अने जैनमतवाळा पोताना पंथनी बडाइ करे छे. आमांथी मारे कयुं साचुं मानवुं? अने कये रस्ते चालवुं? घोर अंधारी रात्रे भूलो पडेलो मुसाफर जेने दिशाभ्रम थयो छे, ते जेम पोताना अमुक स्थळे नहीं पहोंचतां बीयाबान

जंगलमां भटक्या करे छे, तेम हुं पण भटकुं छुं. रळवुं, खावुं, पीवुं, उंघवुं, ने नाना प्रकारना एश आराम करवा ते थाय छे, परंतु जे वडे माणस पशु करतां उच्च गणायेलो छे ते एटले धर्म, ते माराथी यथार्थ सचवातो नथी. धर्म न सचवावानुं कारण अश्रद्धा छे, अने अश्रद्धा उपजवानुं कारण नाना प्रकारनी भिन्न भिन्न वाणीओ, अने खोटो सुधारो छे. डोळाएला पाणीमां जेम पोतानुं मोढुं अथवा चंद्रमा के सूर्य देखातो नथी, मेला आरसामां जेम जोनारनुं मोढुं देखातुं नथी तेम मारा मेला अंतःकरणमां सत्यासत्यनो विवेक थतो नथी.

आवो पोकार करनारने हुं कहुं छुं, के तुं वाजबी चाल, अने इंद्रिओ अंतःकरणना अयोग्य विषय बंध कर. अयोग्य विषयनो त्याग करवा माटे पवित्र पुरूषोनो निरंतर संग राख, एटले पछी तारूं कर्त्तव्य तने सुझतुं जशे ए निःसंदेह छे.

आरंभमां तने अनेक अडचणो आवशे, आ-

ळस अने दीर्घसूत्रता तारा अभ्यासने मंदपाडवानी कोशीश करशे, अने तारी दृढता पण बराबर टकशे नहीं, परंतु जो तुं तारा अभ्यासमां मंड्यो रहीश तो तने अवश्य फतेह मळशे. इश्वर तारा पवित्र कार्यमां निरंतर मदद रहो, आ ऋषि मूनीनी पवित्र भूमिमां तारां सारां कृत्यो प्रकाशमान् थाओ, अने तने परमानंदनी प्राप्ती थाओ. एवां आशीर्वचनो भणी हवे हुं मारी कलम अटकावुं छुं. प्रिय वांचनार ! हाल तो जय सच्चिदानंद.
ॐ शांन्तिः शांन्तिः शांन्तिः

काळ विषे.

राग बीलावल.

आरे संसार असार छे, नथी नित्य रहेनार;
अंतेरे कोइ कोइनुं नहीं, नहीं फेर लगार. आ. टेक.
माया घेनमां उंघी रह्यो, जागी न कर्यो तपास;
काळे आवीने हल्लो कर्यो, पछी थया उदास. आ. १
नाचे खुंदेरे उंदर वापडो, करे तान गुलतान;
बीलीए आवीने पकडीयो, मरण पाम्यो हेवान. आ. २

पोपट बेठो पांजरे, करे विविध उच्चार;
मांजारे ज्यारे पकडीयो, नाश पाम्यो गमार. आ. ३
तेतर गबरू बापडुं, भविष्य थकी अजाण;
चाल्युं जाये हुल्लासथी, बाज काढी ले प्राण. आ. ४
हरण ठेके दोडे रानमां, गेल करे अपार;
सिंह शिकारी आवी चडे, नक्की प्राण लेनार. आ. ५
रक्षक जाणी कसाइने, अजा पाछळ जाय;
मारी उंधी टांगे नक्की, दया सारे विलाय. आ. ६
नथु न पड व्यवसायमां, जागी था हुशिआर;
काळ अचानक आवशे, थै रहे तुं तैयार. आ. ७

सात वार.

खीमदासनी तिथिनो राग.

आमां वास वसी रह्यो, तेनो कर तुं तपास; ए राह;
आदितवारे उदे थयो, नीज गुरू ज्ञान प्रकाश;
वासना दूर हठावीने, कीधो तमनो नाश;
ज्ञान जथारथ उपन्युं, भ्रांती थइ गइ दूर;
अहंता ममता तो उडी गइ, प्रेमनुं आव्युं पूर;
आनंद उपन्यो रे अति घणो, कहेतां नव कहेवाय;

गुंगो शाकर खाइ करी, जेम मनमां मकलाय. १
सोमे शीतळतारे उपनी, दुबधा पामी नाश;
मोह रीपु मार्यो गयो, प्रगट मळ्या अविनाश;
लीन थयोरे आनंदमां, द्वैतपणुं थयुं दूर;
शान्ति उपजी मन विषे, षड् उर्मि थइ दूर. आनंद. २
मंगळे मंगळता थइ, विघ्न गयांरे विलाइ;
कसाइ चंडाळ मार्या गया, फरे छे राम दुवाइ;
सुख पामेरे परजा सहु, अन्याय नहीं लगार;
अनहदनां वाजां वागे, थइ रह्यो थैकार. आनंद. ३
बुधे नहीं बेवडाइए, आ भवनी रे मोझार;
खूब कमाणी करी हवे, फेडयुं करज अपार;
रात दिवस सत संगमां, थइ रह्यो गरकाव;
बाजीरे जीतो देखतां, आव्यो बराबर दाव. आनंद. ४
गुरूए गुरू पाका मळ्या, अलख निरंजन देव;
कृतारथ थयो सेहेजमां, करतां तेमनी सेव;
प्रसन्न थया गुरू देवने, आपोरे बुटी अनंत;
ए बुटीना गुण तणो, महिमा वखाणे संत. आनंद. ५
शुक्रवारेरे सारूं थयुं, आव्यो मनुष्यावतार;
साधन सर्वे साधीने, पाम्यो भवनो पार;

समरण कर्युं गुरु देवनुं, थइरे वृत्ति एकतार;
आळ पंपाळ मटी गयुं, भेट्या श्री मोरार; आनंद. ६
शनिश्चरनी पीडा टळी, जोशी मळ्या जगदीश;
नीज पद प्रीते बतावीउं, हाथ मूकीने शीश;
वस्तीरे लागे उजड हवे, उजड मांही आनंद;
शून्य मांही कोइक लहे, नथु परमानंद. आनंद. ७

वखत चाल्यो जाय छे.

परजनी देशी.

अवसर चाल्यो जाय छे, वेगे थाने तैयाररे,
काळ दाणी आवी लागशे, शा थाशे हवालरे. अ.टेक.
राजाराणा कै उडी गयारे, गया मोटा शाहुकाररे;
अमर कोइ नो रह्युं नहीं, जन्म्युं तेतो जानाररे. अ. १
आळस न कर अभागीआरे, जागी जोने गमाररे;
केडा मोरे सौ जायछे, सगां करछे पोकाररे. अ. २
मुरख पेठे शुं हस्या कररे, रोइने करने पोकाररे;
अंते वासोछे मसाणमां, कोइ साथ न रेनाररे. अ. ३
काल करीश परम करीशरे, एम करेछे विचाररे;
आळसमां दिन काढीने, अंते थइश खुवाररे. अ. ४

इंद्रिओने अरि जाणिनेरे, नित्य रहेने हुशिआररे;
विषयमां प्रीत करीशमां, जाणी सर्वे असाररे. अ. ५
यम नियम पाळी नथुरे; कर भक्तिनो योगरे;
साधन सर्व सफळ बने, मटे भव दुःख रोगरे. अ. ६

वैराग्य पचीशी.

लाल पीयारीनो साहेबोरे; ए देशी.

भजीए भावथकी भगवाननेरे, छोडी जूठ जगत जंजाळ
होलाल; भजीए भावथकी भगवाननेरे; टेक.
सगां कुटुंबी सौ स्वारथीरे, एतो जाणो सौ आळपंपाळ
होलाल. भजीए. १
खोटो खेलछे संसारनोरे, एतो जाणो पतंगनो रंग
होलाल; भजीए.
खोटी चटकी ते दहाडा चारनीरे, आखर थाशे रंगबेरंग
होलाल. भजीए. २
सूरज उगीने वळी आथमेरे, करे आवरदानो नाश
होलाल; भजीए.
तोय गाफल तो नथी चेततोरे, शोधतो नथी स्वयं प्रकाश
होलाल. भजीए. ३

माया घेनमां उंघी रह्योरे, जागीने कांइ न कर्यो तपास

होलाल; भजीए.

आहुं आव्योछुं क्यां थकीरे, वळीक्यां मारो थाशे नीवास

होलाल. भजीए. ४

सुत वीत दारामां मोही रह्योरे, मोह्यो जोई सुंदर अवास

होलाल; भजीए.

गुरुगमे ज्ञान शोध्युं नहींरे, पामीश घोर तममां वास

होलाल. भजीए. ५

रावण जेवा जाता रह्यारे, रह्युं कांइ न कहाणी कहेनार

होलाल; भजीए.

त्यारे माणसनो शो आशरोरे, काळ सामे क्यम टकनार

होलाल. भजीए. ६

कइक राणाने वळी राजीआरे, मेली चाल्या माल भंडार

होलाल; भजीए.

राणीओ रोती रही बापडीरे, रोया चाकर करीने पोकार

होलाल. भजीए. ७

आक तुर पेठे उडी गयारे, मोटा मोटा शेठ साहुकार

होलाल; भजीए.

हुंडी चालती देश विदेशमांरे, द्रव्य हतुं पासे अपार
हालाल. भजीए. ८

सुंदर स्त्रीओ कै चाली गइरे, रुप गुणतणा भंडार
होलाल; भजीए.

तेना आशक पण उडी गयारे, काळे कर्या सौने बेजार
होलाल. भजीए. ९

काची कायाछे आपणीरे, जेवो काचो माटीनो कुंभ
होलाल; भजीए.

एतो भट दइने भागी जशेरे, माटे तज ममतानो संग
होलाल. भजीए. १०

केडा मोरे सौ जायछेरे, आंख उघाडीने जोने अजाण
होलाल; भजीए.

वडील हता ते चाल्या गयारे, गया कैक मित्र सुजाण
होलाल. भजीए. ११

आवरदा चाली जायछेरे, ज्यम जाय पाणीनुं पूर
होलाल; भजीए.

अटकाव्युं अटके नहींरे, होय गमे एवो वळी शूर
होलाल. भजीए. १२

काळ आवीने पकडशेरे, जेम पकडे तेतर ने बाज
होलाल; भजीए.
पस्तावो त्यारे उपजशेरे, ज्यारे जाशे समूळी लाज
होलाल. भजीए. १३
शब्द, स्पर्श, रूप, रसनेरे, वळी गंधमां पाम्यो मोह
होलाल; भजीए.
खुवारी अंते थाशे नक्कीरे, थाशे तत्व वस्तुनो विछोह
होलाल. भजीए. १४
मेडी मंदीरने माळीआंरे, हस्ती, घोडा, चाकर अपार
होलाल; भजीए.
सर्वे बाजीछे स्वप्ननीरे, आंख वींचे अदर्श थनार
होलाल. भजीए. १५
खावुं पीवुंने खेलवुंरे, सुवुं करवां संसारनां काम
होलाल; भजीए.
गुंथाइ गयो ए जाळमांरे, मुखथी न लीधुं हरि नाम
होलाल. भजीए. १६
लालचमां वळगी रह्योरे, तृप्ती न पाम्यो लगार
होलाल; भजीए.

विषयोने सेव्या खांतथीरे, न कर्यो कांइ शुद्ध विचार
होलाल. भजीए. १७

देह इंद्रिय खोटां जाणनेरे, खोटां जाण तुं अंतःकर्ण
होलाल. भजीए.

तेनो द्रष्टा मटीने मीतथीरे, थातुं परात्परने शर्ण
होलाल. भजीए. १८

द्रव्य धूळ समान तुं जाणनेरे, जाण स्त्रीओ मात समान
होलाल; भजीए.

आत्मवत् सर्व देखनेरे, छोड सर्वे मान गुमान
होलाल. भजीए. १९

स्तुति निंदामांथी मन काढीनेरे, था शान्त नम्र गुणवान
होलाल. भजीए.

मोह सघळो काढने मन थकीरे, गोत तत्व वस्तु निदान
होलाल. भजीए. २०

काम क्रोध लोभने मारवारे, तजवो एह हरामीनो संग
होलाल. भजीए.

ए नर्क चोराशीनां द्वारछे रे, देखाडे बहु विधि रंग
होलाल. भजीए. २१

हिंसा न करवी कोइनीरे, वदवुं न असत्य लगार
हांलाल; भजीए.
चाज माग्या वगर लेवी नहींरे, राखवो ब्रह्मचर्य शणगार
हांलाल. भजीए. २२
आत्म निष्ठा दृढ राखवीरे, करी वासना सर्वे दूर
हांलाल; भजीए.
कार्य प्रकृतिनां खोटां जाणीनेरे, थावुं इश्वरमांही चकचूर
हांलाल. भजीए. २३
यम नियम प्रीतिथी पाळवारे, वळी राखवुं आसन दृढ
हांलाल; भजीए.
प्राणायाम प्रत्याहार साधवारे, धारणा ध्यान समाधीसिद्ध
हांलाल. भजीए. २४
नथु मृगजळवत् संसार छेरे, सुख सागर चीदानंद भूप
हांलाल भजीए.
अनुभवथी तेने जाणनेरे पछी लागशे विषय विरुप
हांलाल. भजीए. २५

पद.

तेरे दीलमें कांइरे वसी. ए देशी.

जय व्रज राजनकी, मोहे लागी लगन लय लीन. जय. टेक

प्रेम अग्नि सळगावीने, बाळ्या विषय विकार;
अहंता ममता उडी गइ, थइ वृत्ति एक तार. जय. १
खुमारी आवी प्रेमनी, थइ गइ हुं चकचूर;
नेन बेन प्रीतम वसे, कहां पासे कहां दूर. जय. २
जगत प्रीत जूठी थइ, न गमे तेनो संग;
संग गमे सज्जन तणो, जेने लाग्यो प्रेमनो रंग. जय. ३
काम ज्वाळा सहेजे समी, मार्यो क्रोध चंडाळ;
लोभ पापी विदारीयो, मोह नाशी गयो तत्काळ. जय. ४
प्रेम सुहागी सुंदरी, आतम दृष्टी नाम;
नथु ए स्वरूपे थइ, निश दिन भजीए राम. जय. ५

वैराग्य विषे.

ओधवजी संदेशो कहेजो श्यामने. ए राग.

एवोरे दीवस ते क्यारे आवशे,
भूली जइश हुं सघळो आ संसारजो;
स्थिति थाशे निरंजन ब्रह्ममां,
अळगा थाशे सर्वे विषय विकारजो. ए. १
मात प्रमाणे देखीश सघळी माननी,
कीच प्रमाणे जाणीश धातु सर्वजो;

पोतावत् हुं देखीश सघळां प्राणीने,
मोह तणोतो टाळी नाखीश गर्वजो. ए. २
आनंदनी छोळांरे अतिशे आवशे,
चित्त मांही मेल नहीं रहे लगारजो;
विषयो विष्टावत् सौ लागशे,
मोह पामे छे जेमां सौ संसारजो. ए. ३
प्रीतम प्रीत रहेशे एक तम विषे,
प्रपंच सघळो नाशी जाश दूरजो;
प्रकृति कार्य सहित लय पामशे,
आत्यंतिक प्रलयनुं थाशे पूरजो. ए. ४
सुशुप्ति साम्य अवस्थाने भेदीने,
परात्परमां थाशे मारो वासजो;
साक्षी रूप वर्त्तीश रे हुं सर्वदा,
विषयो मांहे रैश सदा उदासजो. ए. ५
खावानी वस्तुमां स्वाद न लागशे,
स्नेह तणुं तो टूटी जाशे मूळजो;
सगां ने कुटुंबी विस्मृत थै जशे,
चोराशी तो थै जाशे निर्मूळजो.
तदाकार वृत्तितो रहेशे सर्वदा

द्वैत तणो तो निश्चे थाशे नाशजो;
संयममां वृत्ति लय थाशे माहरी,
उपाधीनो उडी जाशे पासजो. ए. ७
रात दिवस तो ज्यां पडता नथी,
जन्म मृत्युनो छे नहीं ज्यां वासजो;
सुख भोगवशुं नथु त्यां जइ,
ज्यां छे केवळ चैतन्यनोज नीवासजो. ए. ८

वैराग्य विषे.

राग सीताना महिनानो.

ज्यां आंबा आंबली वड वृक्ष, घटा जामी रहीः
अनेक विधिनां वृक्षो साथ, वेलो वींटाइ गइ. १
उगेल विध विध पुष्पना छोड, बहु रळिआमणा;
पसरेल चोमेर सुवास, तेमां कांइ नहीं मणा. २
हरणां ससलां आदि निर्दोष, पशुओ हरे फरे;
…क जातिनां पंखीओ त्यांह, विविध गायन करे. ३
…ी शीतळ समीर, आनंद उपजावतो;
… भवना ताप, वैराग्य जगाडतो. ४
…वित्र, जळनां झरणां वहे;

बहु उगेल सुंदर घास, मनडाने ते हरे. ५
नथी संसारमां कांइ सार, उपाधी अनेक छे;
माटे छोडी जगत जंजाळ, चींतवीये ब्रह्मने. ६
चाल जइए पवित्र वनमांह, निवृत्ति पामवा;
बाळवा सौ विषयनां बीज, अमर फळ पामवा. ७
करीए फळ कंदथी गुजरान, वल्कलने पहेरीए;
करी पृथ्वी केरी सेज, ते उपर पोढीए. ८
करी गंगा जळथी स्नान, शीलापर बेसीए;
रही शुद्ध गुफानी मांह, जगतने भूलीए. ९
आत्माराम गुरुनी सेव, नीरंतर कीजीए;
करी योगाभ्यासज सिद्ध, शुभ सुख लीजीए. १०
राय धनवंत केरुं नाम, कदी न संभळाय ज्यां;
सच्चिदानंद ब्रह्म उभराय, उपाधी न लेश त्यां. १०
स्वतंत्रतानुं आवे सुख, भयतो नाशी जशे;
नथु चाल एवा स्थळ मांय, तेथी सुख पाम

मोत विषे.

धोळ.

वीरा आव्यो हुकडो. ए देशी.

झट तत्पर थाने तुं जीवडा, मूकी खोटी जगत जंजाळ;
आखर जावुं एकलां; टेक.
सुंदर शरीर देखी शुं फूली रह्यो, तेतो आखर थाशे खाख.
आखर जावुं एकलां. १
सगुं कुटुंबी कोइ तारुं नथी, मोह मय मायानो ए पास;
आखर जावुं एकलां;
समशानमां जइने पोढवुं, मेली सुंदर मेल अवास
आखर जावुं एकलां. २
मित्र वर्ग साथे नहीं आवशे, नहीं आवशे दास निदान;
आखर जावुं एकलां;
सुंदरी साथे न चालशे, नहीं चालशे पूत्र गुणवान;
आखर जावुं एकलां. ३
विध जातनां, वळी गरथ तणा भंडार;
आखर जावुं एकलां;

फूटी कोडी पण साथ न आवशे, सर्व जाण स्वप्न वहेवार.
आखर जावुं एकलां. ४
सर्व मेली एक दिन चालवुं, नथी एक घडीनो नीरधार;
आखर जावुं एकलां;
नथु जागी भज परब्रह्मने, तेथी मळे आनंद अपार.
आखर जावुं एकलां. ५

टेक विषे.

राग ओधवजीना संदेशानो.

टेक तणो महिमारे सज्जन सांभळो,
टेक थकी तो सुधरे सघळां काजजो;
टेक थकी इच्छित फळ पामे प्राणीओ;
वगर टेकथी बगडे सघळो साजजो. टेक. १
टेक अलौकीक छे हारल तणी;
माळामांथी ग्रहे लाकडुं एकजो,
मरतां सुधी त्याग करे नहीं एहनो;
भले आवीने संकट पडे अनेकजो.
सिंह कदि जो सो लांघण करे,
भूख थकी भले नीकळी जाए "

घास तणुं भक्षण ते नकी नहीं करे,
बीरद पाळवा जेनो दृढ ठरावजो. टेक. ३
टेक राखीने नित्ये हरीने जे भजे,
तजी खलकनी खोटी सर्वे आशजो;
नथु सहाय करे, निश्चे परमात्मा,
मन वांच्छित आपीने, पूरे आशजो. टेक. ४



शुद्धि पत्रक.

पृष्ट.	लीटी.	अशुद्ध.	शुद्ध.
६	१७	इत्यादि.	इत्यादि
९	२	योगाभ्यासमा	योगाभ्यासमां
१०	१८	जरायु	जरायु.
,,	,,	वनस्पति	वनस्पति;
,,	१६	जु,मांकड,मच्छर इत्यादि;	(जु,मांकड,मच्छर इत्यादि;)
११	१५	प्रसंगेपात	प्रसंगोपात
,,	१६	धर्मने	धर्मना
१५	१४	तनो	तेनो
,,	१५	षर्त्तवुं	वर्तवुं
१६	६	जोईए	जोइए.
१९	३	लगतीने	लगती ने
,,	४	पछवी	पुछवी
,,	९	थाय.	थाय
२३	१	रजो,	रजो
२३	१२	अ सावध	

पृष्ट.	लीटी.	अशुद्ध.	शुद्ध.
,,	,,	दीर्घ सूत्री	दीर्घसूत्री
२४	९	देतातो	देता तो
२६	१७	अ विश्वासी	अविश्वासी
२९	६	धांति	धृति
३१	१०	दृस्य	दृश्य
,,	१८	गर्वने	गर्व ने
,,	,,	मदने	मद ने
३२	१०	होयते	होय ते
३४	१७	योग्या योग्य	योग्यायोग्य
,,	,,	शतशास्त्र	सत्‌शास्त्र
४१	१७	प्रकृतिने	प्रकृति ने
४३	६	लटकती	भटकती
,,	११	शात	शांत
,,	१५	त्था	तथा
,,	१६	भीडवीने	भीडवी ने
	,,	राखवा,	राखवी,
		भीडवो	भीडवा
		धर	अधर

पृष्ट.	लीटी.	अशुद्ध.	शुद्ध.
५४	१७	बेशीने	बेसीने
५५	२	बेशीने	बेसीने
,,	५	बेशीने	बेसीने
५८	१८	वृषणनी	वृषणनी
६५	८	अडाडी ने	अडाडीने
७३	१८	यथाशीक्त	यथाशक्ति
८०	३	क्रियाओ	क्रियाओ
८१	१	आवे.	आवे
८१	११	काढ नांख करवो	नांखवो काढवो.
८४	४	बहारना	बहारनो
८५	१७	हलाववुं.	हलाववुं,
९१	८	त्रिवेणो	त्रीवेणी
९३	१४	(	ते चिन्ह न जोइए
९६	१८	जणावेलं	जणावेलुं
९९	१८	जालंदर	जालंधर
१०४	२	....	आरभमां "कं ए शब्द
१०४	१३	सारुं	सारु

पृष्ट.	लीटी.	अशुद्ध.	शुद्ध.
१०७	९	हाथना कर्यो	हाथनां कार्यो
,,	१५	स्वक्रियाना	स्वकियाना
११२	३	करेछे.	करवामां आवेछे,तेनी हकीकत नीचे आपी छे.
११३	१६	ध्यान.	७ ध्यान.
,,	१७	दश्यमान	दृश्यमान
११४	११	लोकां	लोको
,,	१२	दाष्टि	दृष्टि
११५	६	दश्यमान	दृश्यमान
११६	१४	दष्टिनिग्रह	दृष्टिनिग्रह
११७	१३	आखोमां	आंखोमां
११९	९	अतिषे	अतिशे
,,	११	विषेश	विशेष
˜०	१६	न	ने
	८	समाधी.	८ समाधी.
		कीर्त्ति	कीर्त्ति
		˜य छे.	जाय छे.

पृष्ठ.	लीटी.	अशुद्ध.	शुद्ध.
१२६	४	राजयागोनी	राजयोगोनी
१२८	११	एवां	एवा
१२९	१७	रगण	रमण
१३४	१२	चितन	चित्तने
,,	१३	मळ	मूळ
१३५	४	ब्रह्म न	ब्रह्मने
१३९	७	पुरुव	पुरुष
,,	१३	स्तब्धाभाव	स्तब्धिभाव
१४०	७	साधनयी	साधनथी
,,	१०	याग्य	योग्य
१४३	७	उपाधनां	उपाधीनां
,,	१४	रोमन,	रोम ने
,,	१७	दहेमां	देहमां
१४५	८	१५ पुक्ष आ-लबुकाट	न जोइए
१५६	१	एश्वर्य	ऐश्वर्य
१६८	१६	ज्ञाननी	ज्ञाननी
१७९	२	मोरार;	मोग

पृष्ठ.	लीटी.	अशुद्ध.	शुद्ध.
१८१	३	आहुं	आ हुं
१८५	३	चाज	चीज
,,	१४	होलाल	होलाल;
१८७	१३	रुप	रुपे
१९०	१०	अत्रास	अवास.